THÍCH NHẤT HẠNH

Thích Chân Pháp Niệm *dịch*

Hơi thở nuôi dưỡng và trị liệu

ÁP DỤNG KINH QUÁN NIỆM HƠI THỞ
VÀO ĐỜI SỐNG HÀNG NGÀY



VHSG
NHÀ XUẤT BẢN VĂN HÓA SÀI GÒN

Mục lục

Lời Dẫn Nhập

Vào năm 1998, Thiền Sư Thích Nhất Hạnh và tăng thân Làng Mai đã hướng dẫn một khóa tu hai mươi mốt ngày về kinh Quán Niệm Hơi Thở (Anāpānasati) tại thành phố Burlington, tiểu bang Vermont, miền Đông Hoa Kỳ. Kinh Quán Niệm Hơi Thở là một bản kinh thiền tập căn bản của đạo Bụt. Ngoài ra chúng ta còn có những kinh thiền tập căn bản khác như kinh Bốn Lĩnh Vực Quán Niệm (Tứ Niệm Xứ) và Kinh Người Biết Sống Một Mình (Nhất Dạ Trú Giả). Đây là những bản kinh được xem là cốt lõi của thiền tập, là các kinh gối đầu dường để thực tập phát triển niệm, định, tuệ của các thầy và các sư cô. Thời Bụt còn tại thế, các thầy và các sư cô đều phải học thuộc lòng các kinh này để nhớ mà hành trì. Đây là khóa tu 21 ngày được tổ chức lần đầu tại Bắc Mỹ và có trên bốn trăm thiền sinh tham dự, đa số là những người tham dự khóa tu chánh niệm lần đầu. Các thầy, các sư cô và các vị thiền sinh đã tham gia các thời khóa sinh hoạt rất hết lòng như ngồi thiền, đi thiền, ăn cơm trong chánh niệm, nghe pháp thoại, pháp đàm và thực tập im lặng hùng tráng... Các vị thiền sinh đã được Thầy khéo léo dẫn dắt trong quá trình thực tập và giúp họ nuôi dưỡng, trị liệu và chuyển hóa những khổ đau, khó khăn, bế tắc, căng thẳng và vướng bận trong đời sống hàng ngày và cuối cùng giúp họ nếm được trạng thái an lạc, thảnh thơi và hạnh phúc của nội tâm.

Trong truyền thống đạo Bụt, niệm, định, tuệ (tam vô lậu học) được xem là nền tảng, là cốt lõi của sự tu tập. Kinh Quán Niệm Hơi Thở (Anāpānasati sutta) cùng với kinh Bốn Lĩnh Vực Quán Niệm là các bản kinh trong đó đức Thế Tôn trình bày rất khéo léo, có hệ thống và thực tiễn cho sự thực tập phát triển ba nguồn năng lượng mầu nhiệm ấy. Trong kinh Quán Niệm Hơi Thở, hơi thở chánh niệm được sử dụng như là một sợi dây có công năng nối kết thân tâm lại một mối. Hơi thở là một khí cụ tuyệt vời giúp hành giả thiết lập chánh niệm và an trú thân tâm vững chãi trong giây phút hiện tại để tiếp xúc với sự sống mầu nhiệm đang có mặt trong ta và quanh ta. Chánh niệm giúp ta biết được những gì đang xảy ra trong ta và quanh ta.

Kinh Quán Niệm Hơi thở là một hệ thống thiền tập rất căn bản của đạo Bụt, là một nghệ thuật vun trồng và điều phục thân tâm tuyệt vời. Do đó Bụt giảng dạy kinh này nhiều lần cho hàng đệ tử xuất gia cũng như tại gia để nắm vững mà thực tập. Trên 2,600 năm qua, lời dạy và sự thực tập này được duy trì và truyền lại cho nhiều thế hệ như là ***cốt lõi*** và ***kim chỉ nam*** của thiền tập. Lời dạy và sự thực tập của kinh Quán Niệm Hơi Thở vẫn luôn được xem là phần quan trọng và căn bản của nền tảng pháp hành. Nếu nghiên cứu rộng vào kinh điển nguyên thỉ, ta sẽ thấy chính đức Thế Tôn đã giảng dạy Kinh Quán Niệm Hơi Thở rất nhiều lần và mỗi lần giảng dạy, Ngài đều có cơ hội làm mới, bổ túc để cho lời dạy và sự thực tập trở nên phong phú, thực tiễn để đáp ứng đúng vào tình trạng tâm lý, nhu cầu và hoàn cảnh xã hội đương thời và hoàn thiện giáo pháp thâm sâu, vi diệu mà Ngài đã khám phá. Như vậy, kinh Quán Niệm Hơi Thở qua Mười Sáu Phép Quán Niệm Hơi Thở đã được đức Thế Tôn trình bày có công năng hướng dẫn chúng ta đạt tới khả năng nuôi dưỡng, trị liệu, chuyển hóa và cuối cùng đạt tới giác ngộ, giải thoát tự thân ngay trong kiếp sống hiện tại.

Kinh Quán Niệm Hơi Thở gồm có mười sáu phép thực tập thở mà chánh niệm là trái tim của sự thực tập. Bốn phép thở đầu là để chăm sóc thân (thân thể) trong đó hơi thở là một phần thuộc về thân, bốn phép thở kế là để chăm sóc về lãnh vực cảm thọ, bốn phép thở kế nữa thuộc về lãnh vực tâm hành hay tâm ý và bốn phép thở cuối cùng thuộc về pháp, tức là những đối tượng của tri giác. Hai phép thở đầu là thực tập nhận diện sự có mặt của hơi thở và quá trình dài hoặc ngắn của hơi thở; hai phép thở kế tiếp là thực tập nhận diện sự có mặt của thân thể và làm lắng dịu, buông thư thân thể đem lại sự an bình, thư thái và nhẹ nhàng cho thân thể. Ngay ở bốn phép thở đầu tiên của kinh Quán Niệm Hơi Thở, ta thấy đức Thế Tôn cống hiến cho ta một phương thuốc thần diệu để đối trị những vấn đề đau nhức về thân bệnh như căng thẳng (stress) - một căn bệnh lớn và phổ biến của thời đại và những triệu chứng khác của thân như huyết áp cao, lở loét nội tạng, ung thư, sự nóng nảy, bồn chồn và bất an...

Tuy lời dạy của Bụt đã nói cách đây hơn 2600 năm, nhưng pháp âm của Ngài vẫn còn rất thiết thực đối với thời đại của chúng ta. Đó là đặc tính vượt thoát thời gian (akalika) của giáo pháp. Hiện nay các ngành tâm lý trị liệu, y khoa tại các trung tâm điều trị, bệnh viện trên thế giới đều đang học hỏi Kinh Quán Niệm Hơi Thở và đem áp dụng vào lĩnh vực trị liệu để điều trị cho các bệnh nhân và nhiều lĩnh vực khác như kinh tế, môi trường, chính trị, học đường...

Nếp sống chánh niệm không chỉ được thực hiện tại thiền đường, tu viện, tự viện mà có thể được áp dụng ở mọi nơi mọi lúc. Khi thân tâm ta được thiết lập vững chãi trong chánh niệm thì những hành động (thân, khẩu và ý) của ta sẽ trở nên khéo léo, đẹp đẽ và chuyên chở được tình thương yêu đích thực. Chánh niệm mang trong nó năng lượng của định và của tuệ và khi niệm, định và tuệ hùng hậu thì ta tiếp xúc được với thực tại nhiệm mầu của sự sống trong ta và quanh ta. Ta thường sống trong sự quên lãng, sống trong ngục tù của ý niệm, khái niệm, dự tính, nghi kỵ, suy nghĩ miên man, trong sự tiếc nuối về quá khứ, lo lắng và sợ hãi đối với tương lai; ta đánh mất khả năng sống an vui và hạnh phúc trong giây phút hiện tại, đánh mất khả năng trở về với thân tâm, làm quen với thân tâm và ý thức những gì đang xảy ra nơi thân và tâm mình. Thực tập hơi thở chánh niệm, ta có cơ hội quán sát thân tâm mình, biết được những gì đang xảy ra trong thân tâm qua bốn lãnh vực: thân thể, cảm thọ, tâm hành, và đối tượng của tâm hành - tức là nhận thức để ôm ấp, làm lắng dịu, nhìn sâu, chuyển hóa và trị liệu. An lạc, hạnh phúc, hiểu biết và thương yêu phải bắt đầu với chính mình. Đây là nguyên tắc căn bản của tình thương.

Thực tập quán niệm hơi thở, ta tạo cho bản thân khả năng sống vững chãi và hạnh phúc trong giây phút hiện tại, không nuối tiếc quá khứ, không lo lắng và sợ hãi về tương lai. Đức Thế Tôn có dạy: ''Quá khứ đã không còn, tương lai thì chưa tới. Chỉ có giây phút hiện tại là đáng để ta đầu tư và thật sự sống mà thôi.'' Giây phút hiện tại là địa chỉ của Bụt, là Tịnh Độ Hiện Tiền, là Thiên Quốc. Đánh mất hiện tại là đánh mất sự sống. Tại sao chúng ta phải hối hả chạy về phía tương lai trong

khi đó ta biết rất rõ đó là phía của nghĩa địa, là nơi chôn cất hình hài ta!

Bốn phép thở kế (5-8) là để giúp ta thực tập chế tác niềm vui, nhận diện và ôm ấp những cảm thọ, làm cho chúng lắng dịu xuống và chuyển hóa thành cảm giác an lạc (lạc thọ). Ý thức được từng hơi thở tức là ta đang thật sự sống, đang tham dự trọn vẹn vào thực tại của sự sống và biết rõ cái gì đang xảy ra trong ta và quanh ta. Ta không còn sống như một bóng ma nữa. Mỗi hơi thở là thực tại của sự sống, nó vượt thoát thời gian và không gian.

Phép thở thứ 9-12 là những bài thực tập giúp ta nhận diện những tâm hành mỗi khi chúng biểu hiện lên trên vùng ý thức. Trước hết chúng ta chỉ nhận diện đơn thuần những tâm hành mỗi khi chúng phát khởi, không trốn chạy, xua đuổi, nắm bắt, ghì lấy hoặc vướng mắc. Với hơi thở có ý thức, ta thắp lên ánh sáng chánh niệm để ôm ấp và chăm sóc nó, sống hài hòa với nó. Có nhiều người trong xã hội chúng ta đã đánh mất khả năng trở về với nội tâm vì trong nội tâm có quá nhiều niềm đau nỗi khổ và xung đột..., về đó ta cảm thấy không thoải mái nên thường tìm cách trốn chạy. Thực tập bốn phép thở này ta có thể trở về với vương quốc (thân và tâm) của ta để chăm sóc và làm cho lãnh thổ của ta yên bình trở lại và chánh niệm là khí giới để cho ta thực hiện cuộc trở về. Đức Thế Tôn không bao giờ bảo chúng ta trốn tránh khổ đau, Ngài bảo chúng ta trở về chăm sóc, sống hài hòa với khổ đau, rồi nhìn sâu để chuyển hóa. Đó là giáo lý tương tức, duyên khởi của đạo Bụt; là nguyên tắc 'Phiền não tức bồ đề; rác và hoa không hai'.

Bốn phép thở cuối cùng (13-16) là chìa khóa giúp ta mở cửa thực tại, buông bỏ ngã chấp và những tri giác sai lầm về ta và về thế giới để đạt tới tự do lớn. Bối cảnh gia đình đang bị đổ vỡ, xã hội, nền đạo đức của nhân loại đang trên đà băng hoại, hành tinh của chúng ta đang bị ô nhiễm trầm trọng, trái đất nóng lên mỗi ngày, đó là vì thiếu chất liệu an lạc, trí tuệ và tình thương trong mỗi chúng ta. Những vấn đề lớn này đều do vô minh, tri giác sai lầm của cá nhân và cộng đồng tạo ra. Chúng ta chấp vào cái ngã như một cá nhân, như một chủng tộc...

và ta tranh đấu để phục vụ cho cái ngã ấy, do đó tạo ra nhiều khổ đau cho chính bản thân và cho mọi người và mọi loài khác. Bốn hơi thở cuối của Kinh Quán Niệm Hơi Thở hướng dẫn chúng ta thực tập buông bỏ ngã chấp, buông bỏ tri giác sai lầm, buông bỏ những cái không đáng tham cầu và vướng mắc để chứng nhập vào nguồn tuệ giác thâm sâu của vô thường, vô ngã, tương tức, duyên khởi, tánh không và niết bàn. Khi đạt tới được những nguồn tuệ giác này thì ta hoàn toàn tự do; ta sống có trách nhiệm, hài hòa và thương yêu hơn với mọi loài quanh ta.

Nếu học hỏi và thực tập kinh Quán Niệm Hơi Thở một cách sâu sắc và quán chiếu dưới lăng kính của tuệ giác đại thừa, ta sẽ khám phá ra rằng kinh Quán Niệm Hơi Thở là bản kinh tóm thâu tất cả các giáo lý thâm sâu như giáo lý Duyên Khởi, Pháp Hoa, Hoa Nghiêm v.v.. Khi thực tập kinh Quán Niệm Hơi Thở, chúng ta sẽ thấy rằng những giáo lý thâm sâu của đại thừa được áp dụng một cách thực tiễn vào đời sống hàng ngày để chuyển hóa khổ đau, đem lại sự nuôi dưỡng và trị liệu rất lớn.

Thưa các bạn, Kinh Quán Niệm Hơi Thở là một bản đồ tu tập rất mầu nhiệm, rõ ràng và thiết thực mà Bụt đã khám phá và cống hiến cho chúng ta. Người nào cầm được bản đồ này trên tay, thì khi tu tập chắc chắn sẽ không sợ bị lạc đường. Những chỉ dẫn trong kinh Quán Niệm Hơi Thở được trình bày trong cuốn sách này rất đơn giản, dễ hiểu, thực tiễn và khoa học. Qua cuốn sách này, các bạn sẽ thấy rằng đạo Bụt không chỉ đơn giản là một tôn giáo mang tính tín ngưỡng, mê tín, mà đạo Bụt là nguồn tuệ giác rất thâm sâu. Khi chạm tới được nguồn tuệ giác ấy thì tất cả những niềm đau nỗi khổ, phiền não trong ta tan biến và ta đạt tới hạnh phúc và tự do lớn. Thưa các bạn, để cho sự học hỏi và thực tập có hiệu quả, các bạn không nên ngấu nghiến hết quyển sách mới đem ra thực tập, mà đọc tới đâu bạn hãy đem ra áp dụng liền vì như thế các bạn sẽ gặt hái được nhiều lợi lạc và sẽ tạo dựng được niềm tin vững bền nơi khả năng sống hạnh phúc của chính mình.

Những gì ta muốn tìm kiếm đã sẵn có nơi tự thân; ta đã là cái ta muốn trở thành. Chỉ cần thắp lên ánh sáng chánh niệm để nhận diện *nó* (tính Bụt) mà thôi. Chúc các bạn thực hiện thành công cuộc trở với quê hương đích thực của mình và gặt hái được nhiều niềm vui, hạnh phúc, vững chãi và thảnh thơi.

Thích Chân Pháp Niệm, người dịch

Chương 01: An Trú Trong Hiện Tại

Kính thưa đại chúng, chúng tôi rất vui mừng được đón chào quý vị đến tham dự khóa tu 21 ngày được tổ chức lần đầu tại Mỹ. Chúng ta thật may mắn và hạnh phúc có được cơ duyên đến tu tập với nhau trong suốt hai mươi mốt ngày. Hiện tại có trên bốn trăm người tham dự trong khóa tu này. Với một đại chúng đông đảo như thế này, chắc chắn chúng ta sẽ tạo ra được năng lượng tu tập rất hùng hậu và hỗ trợ nhau thành tựu trên con đường tu tập, trị liệu và chuyển hóa thân tâm. Chúng ta sẽ chuyên chở được trong tự thân của mỗi người chất liệu của Bụt và của Pháp. Vì nơi nào có Tăng thân là nơi đó có Phật thân và Pháp thân.

Trong đại chúng đây có nhiều vị đã tu tập lâu năm, có nhiều kinh nghiệm; có những vị đã tu tập mười năm, có những vị đã tu tập hai mươi năm hoặc nhiều hơn, tuy nhiên có rất nhiều người mới tiếp xúc lần đầu với pháp tu chánh niệm. Nhưng với sự dìu dắt, nâng đỡ của tăng thân, của những người bạn tu có nhiều kinh nghiệm, chắc chắn người nào cũng sẽ gặt hái được nhiều kết quả tốt, người nào cũng sẽ được chuyển hóa và trị liệu.

Kính thưa quý vị, được sống và tu tập trong môi trường tăng thân là một cơ may hiếm có, mỗi người sẽ được thừa hưởng năng lượng tu tập hùng hậu của tăng thân và năng lượng ấy sẽ giúp ta chuyển hóa và trị liệu được tự thân. Tăng thân được ví như một dòng sông trong đó mỗi người là một giọt nước trong dòng sông đang cùng dòng sông đi về biển cả. Trong đại chúng, có những vị đã thực tập thành công, đạt được nhiều hạnh phúc. Nhìn cách đi, đứng, nằm, ngồi, làm việc và tiếp xử của họ ta thấy nơi họ tỏa chiếu chất liệu vững chãi, thảnh thơi và hạnh phúc. Chúng ta thật may mắn có được những người bạn tu như thế đang thực tập chung. Mình chỉ cần có mặt thôi, chưa cần làm gì hết là mình đã được thấm nhuần năng lượng tu tập của tăng thân rồi. Nghĩa là mình hoàn toàn phó thác thân mạng mình cho tăng thân, cho phép tăng thân ôm ấp, nâng đỡ và đưa mình đi như dòng sông chuyên chở giọt nước về biển cả. Điều quan trọng là hãy tập

dừng lại, buông bỏ mọi sự lo toan, bận rộn và tranh đấu của cuộc sống. Chúng ta đã tranh đấu, đã lo lắng quá nhiều trong đời sống hằng ngày, lúc nào cũng vật lộn với cuộc sống để đạt tới mục tiêu, để có được đồng ra đồng vào. Nghĩ rằng hạnh phúc chỉ có thể có được khi mình có được cái này cái kia... Vì nghĩ như thế nên tâm ta cứ bận về quá khứ, mơ tưởng tới tương lai, vướng bận vào các dự án và vì thế ta đánh mất khả năng sống thảnh thơi và hạnh phúc trong giây phút hiện tại. Yếu tố căn bản của thiền tập là dừng lại- *chỉ*. Ta thực tập dừng lại mọi sự tranh đấu, mọi lo sợ về tương lai, tiếc nuối về quá khứ để có thể có mặt đích thực cho sự sống trong giây phút hiện tại. Sự sống chỉ có thể tìm thấy trong hiện tại, đánh mất hiện tại, hy sinh hiện tại cho hạnh phúc tương lai tức là đánh mất sự sống. Tăng thân được ví như một dòng sông và ta là giọt nước trong dòng sông đang cùng dòng sông đi về biển cả. Nhưng muốn cùng dòng sông đi về biển cả, ta phải có khả năng buông bỏ tất cả những âu lo, phiền muộn, vướng mắc, đam mê và nhất là ý niệm về hạnh phúc mà mình đang đeo đuổi. ‘’Con về nương tựa Tăng’’ không phải là lời tuyên bố suông mang tính tín ngưỡng; ‘Con về nương tựa Tăng’ là sự thực tập thực tiễn, nghĩa là mình cho phép tăng thân ôm ấp, chuyên chở, dìu dắt và soi sáng mình trên bước đường tu học. Khi phát nguyện ‘Con về nương tựa Tăng’, tức là mình phải có đức tin nơi Tăng. Khi mình hoàn toàn phó thác thân mạng mình cho tăng thân- như giọt nước phó thác hoàn toàn thân mạng nó cho dòng sông- thì năng lượng của tăng thân sẽ thấm nhuần vào mình một cách dễ dàng và giúp mình chuyển hóa những niềm đau, nỗi khổ rất mau chóng.

Kính thưa quí vị, tôi biết có rất nhiều vị trong đại chúng tiếp xúc với truyền thống đạo Bụt lần đầu, có thể quý vị chưa quen cách tiếp xử và chào hỏi theo lễ nghi của truyền thống đạo Bụt, chắc chắn quý vị cảm thấy hơi lúng túng, không biết phải tiếp xử như thế nào cho đúng phép. Điều này thật ra cũng không quan trọng lắm, quan trọng là quý vị thực tập cho hết lòng, giao phó thân mạng mình cho tăng thân và cho phép tăng thân nâng đỡ, dìu dắt mình. Luôn luôn nắm lấy hơi thở và bước chân chánh niệm để trở về với chính mình, thực tập dừng lại mọi sự tranh đấu, lo toan của cuộc sống. Trong khóa tu này, chúng ta

sẽ có cơ hội thực tập đi, đứng, nằm, ngồi, nói năng, tiếp xử, làm việc, thở, ăn cơm và pháp đàm với nhau trong chánh niệm. Chúng ta hãy trân quý và tận hưởng từng giây phút sự có mặt của nhau trong suốt khóa tu. Quý vị hãy tập đi như thế nào để mỗi bước chân có khả năng đem lại an lạc, vững chãi và thảnh thơi. Quý vị hãy tập thở như thế nào để chất liệu an lạc và sự sống có mặt với quý vị trong từng hơi thở. Trong khi thực tập, nếu quý vị cảm thấy an lạc, hạnh phúc, thân tâm được thư thái, nhẹ nhàng thì có nghĩa quý vị đang thực tập đúng. Điều này không cần có sự chứng nhận của bất cứ ai, dù là đức Thế Tôn hoặc Thầy của quý vị. Chỉ có mình mới biết được là mình đang thực tập đúng hay chưa mà thôi. Nếu quý vị cảm thấy an lạc trong khi thực tập thở vào và thở ra , thấy rằng mình đang thở vào, thở ra một cách rất thích thú, thì tự biết là mình đang thực tập đúng và niềm tin nơi sự thực tập tăng tiến vững vàng. Nếu thực tập đúng, quý vị sẽ cảm thấy an lạc, thoải mái và hạnh phúc ngay trong khi thực tập. Còn việc nên chắp ta xá hay không nên và nên xá vào lúc nào cho đúng hoặc đứng vào vị trí nào mới phải?.., những điều đó quý vị không nên quá bận tâm. Bất cứ trong tư thế sinh hoạt nào, nếu thân tâm mình có sự thư thái, an lạc, có chánh niệm và không cảm thấy bị áp lực thì quý vị đang hành xử đúng. Chánh niệm là nguồn năng lượng có khả năng giúp ta có mặt đích thực trong giây phút hiện tại để ta có thể nếm được hương vị của an lạc và hạnh phúc chân thực.

Thưa quí vị, đây không phải là một khóa tu mang tính tu gắt. Ta không nên bị rơi vào cái bẫy của lối tu hình thức. Tôi không có cảm tình với hai chữ 'tu gắt' lắm. Tu tập không phải là sự cố gắng cực nhọc, khắc khổ trong hiện tại để đạt tới mục tiêu ở tương lai. Mình phải thực tập như thế nào để có an lạc, thảnh thơi và hạnh phúc ngay trong khi thực tập. Ví dụ khi thực tập thiền đi, thì hãy đi mà không cần tới; đi như thế nào để mỗi bước chân có thể đem lại an lạc, hạnh phúc, vững chãi và thảnh thơi ngay trong khi đi. Mình không cần phải cố gắng bước từng bước cực nhọc để có hạnh phúc. Mỗi bước chân đều có giá trị của nó. Nếu mỗi bước chân có thể chế tác được năng lượng chánh niệm, làm tăng trưởng chất liệu an lạc, vững chãi và thảnh thơi thì bước chân ấy là bước chân có sự sống. Tu tập là phải

đạt tới được niềm vui và sự nhẹ nhàng ngay trong khi tu, chứ không phải tu cho thật ráo riết, cố gắng cực nhọc trong hiện tại để mong chờ an lạc và hạnh phúc ở phía tương lai. Đặc tính của giáo pháp là *vượt thoát thời gian* (akalika). Nghĩa là sự đạt ngộ không phải là vấn đề thời gian. Vì vậy trong khi tu tập, mình không nên cố gắng cực nhọc để mong chờ kết quả ở phía tương lai.

Trong suốt khóa tu, quý vị không cần phải chuẩn bị gì cả. Đây là khóa tu chứ không phải khóa học như ở các trường đại học hay trường Phật học, do đó quý vị không cần phải tham khảo các tư liệu nào cả. Tuy nhiên quý vị sẽ được phát cho một trang giấy trong đó có viết đại cương về Mười Sáu Phép Quán Niệm Hơi Thở dùng để theo dõi trong suốt khóa tu. Trong khi nghe pháp thoại, không nên ghi chép nhiều, quan trọng là quý vị thực tập có mặt cho trọn vẹn trong giây phút hiện tại, mở đất tâm ra để cho mưa Pháp và năng lượng của Tăng thân thấm nhuần vào. Pháp được ví như cơn mưa, gọi là mưa Pháp. Pháp này không phải chỉ tiếp xúc dưới dạng của ngôn ngữ được diễn bày mà còn là những gì quý vị thấy, nghe, cảm nhận và tiếp xúc quanh mình. Quý vị sẽ được tiếp nhận giáo Pháp qua nhiều dạng khác nhau. Ví dụ khi quý vị thấy một thầy hay một sư cô đi, đứng hoặc ngồi có chánh niệm, vững chãi và thảnh thơi, thì đó cũng là Pháp, gọi là *Pháp sống- the living dharma*. Khi có một người bạn tu đứng nghiêm trang, vững chãi, chắp tay búp sen xá chào và mỉm cười với mình, thì đó cũng là Pháp. Năng lượng chánh niệm tỏa ra nơi người ấy chính là Pháp đích thực.

Khi tiếp nhận năng lượng giáo pháp từ người khác, đồng thời mình cũng đang tỏa chiếu năng lượng giáo pháp nơi tự thân, bởi vì mình có khả năng thở vào, thở ra và mỉm cười trong chánh niệm. Hơi thở chánh niệm có khả năng đưa thân và tâm mình trở về một mối và giúp mình an trú vững chãi trong giây phút hiện tại. Đó là pháp đích thực. Quý vị có thể tiếp xúc với sự sống nơi tự thân và quanh mình ngay bây giờ và ở đây. Đó là những phút giây của giải thoát, giác ngộ. Nếu nụ cười của mình phát xuất từ sự giác ngộ bản thân, thì nụ cười ấy là pháp đích thực. Mình có thể cống hiến những bài Pháp sống như

thế trong đời sống hàng ngày của mình và phẩm chất tu tập của Tăng thân sẽ được nâng cao.

Chúng ta đến với nhau như một tăng thân. Mỗi thành phần trong tăng thân có thể đóng góp cho phẩm chất tu tập của tăng thân bằng sự có mặt đích thực của mình. Sự có mặt của mình được xác định bằng khả năng chế tác năng lượng chánh niệm. Nếu để cho thân tâm rong ruổi về quá khứ, mơ tưởng tới tương lai hoặc bị lôi cuốn bởi những buồn lo, dự tính, sợ hãi, giận hờn và than trách, thì mình không có gì để cống hiến cho tăng thân cả. Nếu mình an trú được vững chãi trong giây phút hiện tại, thân tâm hợp nhất, biết thưởng thức từng hơi thở vào và hơi thở ra, thấy rằng được sống và tu tập cùng với tăng thân là một duyên may hiếm có, thì phẩm chất tu tập của mình sẽ tăng lên rất cao và do đó hạnh phúc của tăng thân cũng được tăng trưởng. Niềm vui và hạnh phúc của tăng thân tùy thuộc rất nhiều nơi sự có mặt vững chãi và thảnh thơi của mỗi cá nhân. Nếu mình nở được nụ cười tươi mát, chân thật, nụ cười được tô điểm bằng chất liệu của chánh niệm, giải thoát và thương yêu, thì đó đích thực là bài pháp tuyệt vời. Khi bước được từng bước trong chánh niệm, vững chãi và thảnh thơi thì mình trở nên một người tươi mát, hạnh phúc. Mỗi bước chân đi trong chánh niệm là sự đóng góp rất lớn vào phẩm chất tu tập của tăng thân. Nếu tất cả mọi người thực tập hết lòng thì tình trạng khó khăn của mình và của tăng thân sẽ được chuyển hóa và trị liệu rất mau. Tôi sẽ thực tập hết khả năng của mình. Các thầy và các sư cô cũng sẽ thực tập hết khả năng của họ. Tôi mong rằng quý vị cũng sẽ thực tập hết lòng. Phẩm chất tu tập của Tăng thân tùy thuộc rất nhiều vào sự thực tập của mỗi người trong tăng thân.

Trong kinh Quán Niệm Hơi Thở (Anapanasati Sutra), Bụt đã cống hiến cho chúng ta những phương pháp thực tập rất cụ thể để chuyển hóa khổ đau, sợ hãi, thèm khát, hận thù và tuyệt vọng. Lời dạy của đức Thế Tôi rất rõ ràng, sâu sắc và thực tiễn. Chúng ta sẽ được học và thực tập giáo pháp mầu nhiệm này. Muốn thực tập thành công, trước hết chúng ta cần chế tác năng lượng chánh niệm. Năng lượng chánh niệm nơi mỗi người có thể chưa đủ mạnh để đem lại sự chuyển hóa và trị liệu lớn như mình mong muốn, nhưng nếu biết tận dụng năng

lượng chánh niệm của các bạn đồng tu thì mình sẽ thành công dễ dàng hơn. Tự lực chưa đủ, mình cần phải nương vào tha lực thì sự chuyển hóa mới xảy ra nhanh chóng hơn. Trong quá khứ, nhiều lúc mình cảm thấy tự mình không thể đối diện với những vấn đề khó khăn, khổ đau của chính mình, trong trường hợp đó nếu có một người bạn thân đến ngồi bên cạnh thì tự nhiên mình cảm thấy nhẹ đi rất nhiều. Đó là nhờ mình được nâng đỡ bởi năng lượng có mặt của người bạn tu của mình. Có thể mình nghĩ rằng năng lượng chánh niệm của mình còn yếu, chưa đủ để chuyển hóa và trị liệu bản thân. Điều này cũng không có gì đáng ngại, vì trong đại chúng có nhiều vị đã thực tập lâu năm, họ rất vững chãi, thảnh thơi và hạnh phúc trên bước đường tu tập, họ có thể yểm trợ mình. Với năng lượng chánh niệm hùng hậu của họ, chắc chắn họ sẽ tạo ảnh hưởng lớn và giúp mình đạt được sự chuyển hóa và trị liệu một cách dễ dàng. Điều quan trọng là mình phải có niềm tin nơi chính mình, nơi họ và nơi tăng thân.

Không phải chỉ có Bụt, Pháp mới đích thực là những viên ngọc quý, Tăng cũng là một viên ngọc quý. Vì vậy mới gọi là Ba Viên Ngọc Quý (Tam Bảo). Quay về nương tựa Tăng nghĩa là mình phải có niềm tin hoàn toàn nơi Tăng và biết tận dụng năng lượng tu tập của Tăng. Đây không phải là khóa tu năm ngày hay bảy ngày mà là khóa tu hai mươi mốt ngày. Chúng ta phải khôn khéo trân quý và tận dụng cơ hội hiếm có này. Tôi biết quý vị đã cố gắng lắm mới sắp đặt được công việc, dự án của mình để có thể đến tham dự khóa tu dài hạn này. Nếu quý vị hết lòng tham dự các sinh hoạt của khóa tu thì khóa tu này sẽ trở thành một khóa tu rất ấm cúng, có phẩm chất và mọi người trong tăng thân sẽ gặt hái được nhiều lợi lạc. Hãy thắp lên ánh sáng chánh niệm, đưa tâm trở về làm một với thân và an trú vững chãi trong giây phút hiện tại. Nếu tất cả mọi người đều hết lòng tu tập, thì chúng ta sẽ chế tác ra được nguồn năng lượng chánh niệm hùng hậu và năng lượng ấy sẽ đem lại sự nuôi dưỡng, trị liệu và chuyển hóa rất lớn cho ta, cho những người chung quanh ta, cho gia đình và xã hội. Vì vậy, 'Con về nương tựa Tăng' không phải là lời tuyên bố suông mà đích thực là sự thực tập.

Ăn cơm trong chánh niệm

Tôi xin cống hiến cho quý vị vài phương pháp thực tập căn bản của chánh niệm như thiền đi, thiền thở, mỉm cười, ăn cơm, làm việc v.v... Mỗi khi tới giờ ăn, ta đi từng bước thảnh thơi, chánh niệm về phía nhà ăn. Sau khi lấy thức ăn xong, hãy tìm tới chỗ ngồi, ngồi vào bàn ăn và đợi mọi người tới ngồi đầy bàn ăn của mình rồi mới bắt đầu ăn; trong suốt thời gian đó mình theo dõi hơi thở, an trú trong chánh niệm. *Ăn cơm trong chánh niệm* là phép thực tập rất dễ chịu, có công năng đem lại niềm vui, trị liệu và hạnh phúc rất lớn. Ta ngồi trong tư thế thoải mái, theo dõi hơi thở chánh niệm và thực tập nhận diện sự có mặt của thức ăn và những người bạn tu đang ngồi quanh mình. Đây là phép thực tập rất sâu sắc. Ăn trong chánh niệm ta sẽ thấy rằng mỗi miếng ăn là sứ giả được gởi tới từ vũ trụ. Khi gắp lên một miếng rau, miếng đậu que, miếng cà rốt hoặc miếng đậu khuôn, ta nhìn thật kỹ vào nó khoảng nửa giây đồng hồ với chánh niệm để thật sự nhận diện sự có mặt của miếng rau, miếng đậu que, miếng cà rốt hoặc miếng đậu khuôn trước khi đưa vào miệng. Mình phải ý thức rõ ràng đây là miếng cà rốt hoặc miếng đậu que... chứ không phải là sự lo lắng về quá khứ, mơ tưởng tới tương lai hay những dự tính, đau buồn trong hiện tại. Với năng lượng chánh niệm, mình ý thức rõ ràng: 'Đây là miếng cà rốt' hoặc 'Đây là miếng đậu que'. Phép thực tập nhận diện như thế chỉ mất khoảng một tích tắc giây đồng hồ mà thôi. Đó gọi là nhận diện đơn thuần. Bằng chánh niệm, mình nhận diện được mình đang gắp lên cái gì. Khi đưa vào miệng, mình biết mình đang đưa vào miệng cái gì. Khi nhai, mình biết là mình đang nhai gì. Đây là phép thực tập hết sức đơn giản nhưng rất sâu sắc và mầu nhiệm. Có những người trong chúng ta khi nhìn vào miếng cà rốt, trong nữa giây đồng hồ có thể thấy tất cả những yếu tố của vũ trụ được cất chứa trong ấy như yếu tố mặt trời, mây, mưa, đất và người làm vườn v.v.. Tất cả đều đến từ vũ trụ để nuôi dưỡng mình. Vì vậy trước khi bỏ miếng thức ăn vào miệng, hãy mỉm cười với miếng thức ăn ấy với nụ cười tràn đầy niềm vui sướng và biết ơn. Khi nhai, mình cũng ý thức rõ ràng là mình đang nhai miếng cà rốt thật sự. Đừng bao giờ đưa vào miệng những dự án, lo buồn, giận hờn hay sợ hãi mà chỉ nên đưa vào

miệng miếng cà rốt mà thôi. Khi nhai, mình cũng chỉ nhai miếng cà rốt, chứ không nên nhai những dự án, buồn giận, lo lắng hay mơ tưởng hảo huyền về tương lai. Nếu mình ăn trong sự tán loạn, quên lãng và lo sợ thì thức ăn sẽ rất khó tiêu. Hãy tập nhai chậm rãi, khoan thai, mỗi miếng ăn nên nhai ít nhất là ba mươi lần rồi mới nuốt. Sự thực tập trông đơn giản, nhưng phải tập luyện một chút mới có thể làm được. Ăn như vậy mình sẽ khám phá ra rằng miếng cà rốt mà ta đang nhai đích thực là một phép lạ nhiệm mầu, là tặng phẩm quý giá của đất trời.

Thỉnh thoảng tôi chia sẻ phương pháp ăn quýt trong chánh niệm cho các đệ tử của tôi, gọi là thiền quýt. Chúng tôi ngồi chung với nhau và mỗi người được phát cho một trái quýt. Mỗi người đặt trái quýt vào lòng bàn tay của mình rồi thực tập thở vào và thở ra trong chánh niệm; sau đó nhìn vào trái quýt thật kỹ, thật sâu để thấy được thực tại của trái quýt, để thấy rằng trái quýt là một thực tại nhiệm mầu. Nếu mình không có mặt cho trái quýt trên lòng bàn tay của mình trong giây phút hiện tại, tâm mình lúc bấy giờ rong ruổi chỗ khác thì trái quýt cũng sẽ không có mặt cho mình. Có những người ăn quýt, nhưng có thể họ không thật sự ăn quýt; có thể họ chỉ ăn những buồn lo, giận hờn, sợ hãi, nuối tiếc về quá khứ hoặc mơ tưởng tới tương lai. Họ thật sự không có mặt, thân tâm không hợp nhất. Khi tập thở trong chánh niệm thì mình đem tâm trở về làm một với thân, có mặt đích thực trong giây phút hiện tại, lúc bấy giờ sự sống cũng có mặt tuyệt vời cho mình. Trái quýt là sứ giả của sự sống, của mọi loài chúng sinh, của tình thương, của vũ trụ, của Bụt. Nhìn vào trái quýt, mình sẽ khám phá trái quýt đích thực là một phép lạ, là một thực tại nhiệm mầu. Mình có thể quán tưởng trái quýt như khi nó còn dưới dạng của một bông hoa và mình tiếp xúc được với ánh sáng mặt trời, mây, mưa đang chuyển biến mầu nhiệm; mình sẽ thấy quá trình phát triển của hoa cho tới khi nó kết thành trái nhỏ xinh tươi, rồi qua thời gian và điều kiện thuận lợi, nó lớn dần và màu xanh từ từ biến dần thành màu vàng, rồi dần dần trở nên màu vàng cháy, và chất chua biến thành chất đường ngọt lịm. Qua một thời gian vài tháng, cây quýt cống hiến cho đời một tác phẩm tuyệt vời, đó là trái quýt vàng chín,

ngọt lịm đang nằm trong lòng bàn tay của mình. Khi thở vào và thở ra một cách sâu sắc, có mặt đích thực và quán chiếu vào trái quýt mình sẽ thấy rằng trái quýt đích thực là một phép lạ, một thực tại nhiệm mầu. Cái thấy ấy có khả năng đem lại cho mình nhiều hạnh phúc. Mình nâng trái quýt lên, nhìn kỹ vào nó, rồi bóc vỏ, ngửi mùi hương của từng mảnh vỏ, sau đó đưa một múi vào miệng, nhai thật chánh niệm và ý thức toàn vẹn nước quýt ngọt lịm đang lan tỏa trong miệng, rồi từ từ đi xuống và thấm nhuận khắp châu thân. Ăn như vậy, quý vị sẽ cảm thấy rất vui và niềm hạnh phúc sẽ trào dâng trong suốt thời gian ăn quýt. Đó gọi là thiền quýt. Ăn như vậy mình tiếp xúc được với niềm vui, với những nhiệm mầu của sự sống đang có mặt trong giây phút hiện tại.

Phép lạ mầu nhiệm thứ hai là Tăng thân. Tăng thân tức là đoàn thể của những người nguyện sống cuộc đời tỉnh thức, trong đó mọi người đều thực tập cùng một pháp môn, đều đang cùng đi chung một hướng. Người bạn tu đang ngồi ăn sáng trong chánh niệm bên cạnh mình là một yếu tố của tăng. Đó là một hình ảnh rất đẹp. Người ấy tiếp xúc với thức ăn bằng năng lượng chánh niệm và đang thưởng thức từng miếng ăn như mình. Chúng ta đều là những người bạn cùng đi trên con đường thực tập. Trong khi ăn, thỉnh thoảng ta dừng lại giây lát để nhìn người bạn tu đang có mặt quanh mình và mỉm cười. Đó là nụ cười tỉnh thức, nụ cười chứng tỏ rằng mình đang thật sự có hạnh phúc, đang thật sự sống và biết trân quý sự có mặt của nhau. Đó không phải là nụ cười xả giao, đó chính là nụ cười được phát sinh từ nền tảng của giác ngộ, của hạnh phúc và của niềm biết ơn. Nụ cười như thế có năng lực trị liệu và chuyển hóa mình và những người bạn tu quanh mình. Khi mình nở được nụ cười chánh niệm, tươi mát, thương yêu và trân quý thì người bạn tu bên cạnh mình cũng sẽ đáp lại bằng một nụ cười như thế. Ban đầu, nụ cười của người bạn ấy chưa được tự nhiên, tươi tắn lắm, nhưng nếu mình hiến tặng cho người ấy một nụ cười chánh niệm, từ hòa thì mình sẽ giúp cho người ấy nở được nụ cười tròn đầy và tươi tắn hơn. Khi người ấy mỉm cười được thì niềm đau nỗi khổ trong lòng người ấy sẽ được vơi nhẹ, tiêu tán. Sự có mặt tươi mát của mình đóng vai trò rất quan trọng

cho sự trị liệu và chuyển hóa của những người chung quanh. Vì thế, sự có mặt vững chãi, tươi mát của mỗi người trong tăng thân rất thiết yếu cho sự trị liệu và chuyển hóa. Vì vậy mọi người được khuyến khích thực tập im lặng hoàn toàn trong suốt buổi ăn sáng. Nếu người nào cũng nói chuyện huyên thuyên, nói về ông này bà nọ, nói về vấn đề thời sự, chính trị, chiến tranh, vụ án v.v.. thì có nói hoài cũng không bao giờ hết chuyện và trong khi nói chuyện như thế, mình sẽ dễ đánh mất mình, mình sẽ bị những câu chuyện không đâu lôi kéo và mất đi khả năng có mặt đích thực; mà đánh mất mình tức là đánh mất sự sống. Nên trân quý thì giờ để thực hiện những điều mình muốn thực hiện trong khóa tu này, nghĩa là phải biết sử dụng thì giờ để tập thở, tập mỉm cười, tập đi, đứng trong chánh niệm, tập có mặt cho chính mình và yểm trợ cho các bạn đồng tu. Nếu nói chuyện nhiều quá thì mình sẽ tước đi thì giờ quý báu của mình và làm hư khung cảnh tu tập của đại chúng. Thực tập im lặng không phải là một sự áp đảo, cực hình làm mình mất tự do, làm mất hứng trong cuộc trò chuyện, lại không phải để mình mau chóng trở thành bậc giác ngộ; thực tập im lặng là để giúp mình có cơ hội tận hưởng trọn vẹn sự có mặt của chính mình và của những người bạn tu đang có mặt quanh mình. Đây là loại im lặng rất thánh thiện và sống động, là tiếng gầm của loài sư tử chúa có công năng đập phá, nuôi dưỡng, trị liệu và chuyển hóa nội tâm, chứ không phải là loại im lặng mang tính đàn áp, buồn bã và cô độc. Loại im lặng như thế gọi là *im lặng hùng tráng*. Chúng ta hãy cùng nâng đỡ nhau chế tác ra năng lượng im lặng hùng tráng như thế để mọi người được thừa hưởng. Sự im lặng này có khi cũng được gọi là im lặng sấm sét. Bởi vì sức mạnh của nó rất hùng hậu. Tôi biết có nhiều vị chưa quen thực tập im lặng, nhưng tôi bảo đảm với quý vị sau một thời gian ngắn của sự thực tập, quý vị sẽ thấy tầm vóc trị liệu mầu nhiệm của nó.

Khi nghe và áp dụng giáo pháp, có thể quý vị sẽ phát khởi những nghi vấn. Tôi đề nghị mỗi khi có những nghi vấn phát khởi, quý vị hãy ghi chúng vào cuốn sổ tay mà quý vị đã nhận, ghi xuống tất cả những nghi vấn ấy. Đừng nôn nóng muốn hỏi để tìm câu trả lời. Theo kinh nghiệm của tôi, nếu câu hỏi được giải bày bởi một người nào đó,

dù người đó là bậc Thầy rất nỗi tiếng, thì câu trả lời ấy vẫn chưa thỏa mãn bằng chính bản thân mình khám phá ra. Ban đầu, quý vị sẽ có hàng ngàn câu hỏi, nghi tình, nhưng đến cuối khóa tu, với sự thực tập nhìn sâu, quý vị sẽ ngạc nhiên khi khám phá ra rằng hầu hết những câu hỏi, nghi tình đã được tự mình giải đáp. Trong khóa tu này, chúng ta sẽ có ba buổi sinh hoạt câu hỏi và trả lời. Những buổi sinh hoạt như thế rất cần thiết để tôi có thể cống hiến những lời hướng dẫn, khai thị tu tập thích ứng cho quý vị. Trong những buổi câu hỏi và trả lời, quý vị chỉ nên hỏi những câu hỏi có liên quan đến sự thực tập, những vấn đề khó khăn và khổ đau mà quý vị đang đối mặt, va chạm trong đời sống hàng ngày. Trong sự thực tập, nếu có điều gì chưa hiểu hay có những khó khăn, khổ đau chưa hóa giải được hoặc có khám phá ra điều gì hay, mầu nhiệm, nhưng cảm thấy không chắc khi đem đối chiếu với những lời dạy của Bụt, thì xin mời quý vị hỏi.

Quyển sổ tay là người bạn thân của quý vị. Khi có một vài cái thấy hoặc một vài câu hỏi, nghi tình dấy lên trong tâm, quý vị có thể viết chúng vào quyển sổ tay. Đây là cách đàm thoại rất hay với chính mình. Chúng ta sẽ thực tập im lặng hùng tráng hoàn toàn trong vài ngày đầu của khóa tu. Ta có thể dùng quyển sổ ta để truyền thông với người bạn tu khi thấy cần, nghĩa là chỉ truyền thông những điều có tính cách khẩn cấp mà thôi. Nhiều người thấy pháp môn thực tập im lặng hùng tráng là một phép thực tập rất có ích lợi cho chính họ. Mùa Thu năm ngoái tại Làng Mai, chúng tôi có một khóa tu Liên Tôn kéo dài hai mươi mốt ngày. Khóa tu này được diễn tiến gần như im lặng hoàn toàn. Trong các buổi pháp đàm, mọi người đều được khuyến khích chia sẻ kinh nghiệm và cái thấy của mình trong sự thực tập. Ngoài giờ pháp đàm, tất cả các sinh hoạt khác đều được thực tập im lặng hoàn toàn. Các thiền sinh cảm thấy rất dễ chịu và họ gặt hái được rất nhiều lợi lạc. Họ cảm thấy không khí tu tập rất an lạc, hùng tráng; người nào cũng tỏa ra được nguồn năng lượng bình an, hạnh phúc, trong sáng, vững chãi, trị liệu và chuyển hóa.

Bước Chân Tỉnh Thức

Bây giờ tôi xin chia sẻ về phương pháp thiền đi. Thiền đi có thể đem lại cho ta chất liệu an lạc và trị liệu rất lớn. Mỗi bước chân ta tập đi trong chánh niệm. Khi cần di chuyển từ nơi này sang nơi khác, dầu đoạn đường rất ngắn, ta đều đi trong chánh niệm, từng bước chân vững chãi, an lạc và thảnh thơi. Chúng ta sẽ có nhiều cơ hội để thực tập đi thiền với nhau mỗi ngày và chúng ta sẽ đi như một tăng thân. Có lẽ một số quý vị đã từng sử dụng con dấu. Khi đóng dấu vào một văn bản nào đó, mình phải biết chắc là khuôn dấu đã được in rõ ràng trên văn bản mới buông ra. Đi thiền cũng giống như đóng khuôn dấu vào văn bản. Mỗi bước chân ta đặt lên mặt đất là ta đang in vào mặt đất một dấu ấn. Bàn chân ta là khuôn dấu và chánh niệm là mực; khi đi, ta in dấu ấn của an lạc, vững chãi và thảnh thơi lên mặt đất. Trong đời sống hàng ngày, ta thường không làm được như vậy; ta chỉ in lên mặt đất toàn là những chất liệu của sự hấp tấp, vụt chạc, lo lắng, bất an, giận hờn, trầm cảm và tuyệt vọng. Nhưng ở đây, bằng sự thực tập chánh niệm trong khi đi, chúng ta sẽ cùng in lên mặt đất những dấu ấn của an lạc, vững chãi, thảnh thơi, của sự nuôi dưỡng và trị liệu. Mỗi bước chân tỏa chiếu được niềm an lạc, vững chãi và thảnh thơi hay không, điều đó mỗi người chúng ta đều tự biết. Khi đi, ta đặt hết tâm ý vào lòng bàn chân. Hãy bước từng bước cho thật an lạc và thảnh thơi, hãy đi như một người tự do, đi như một ông hoàng, bà chúa. Tuy nhiên không nên đợi tới giờ đi thiền chung với đại chúng ta mới thực tập, mà khi đi một mình đến nhà ăn, đến thiền đường hoặc địa điểm pháp đàm... ta đều đi trong chánh niệm, từng bước khoan thai, vững chãi và thảnh thơi. Quý vị hãy khéo sắp xếp thì giờ rộng rãi để đi cho thong thả. Mỗi bước chân phải có công năng trị liệu và chuyển hóa; mỗi bước chân phải có khả năng vun trồng thêm chất liệu vững chãi, thảnh thơi và an vui. Ở Làng Mai chúng tôi chỉ có một kiểu đi mà thôi, đó là đi trong chánh niệm- gọi là thiền đi. Dầu có hay không có khóa tu, chúng tôi vẫn đi từng bước an lạc, vững chãi và thảnh thơi, chúng tôi thực tập thiền đi trong mọi lúc, mọi nơi. Do đó các bạn thiền sinh khi đến Làng Mai, họ tham dự vào sự thực tập một cách tự nhiên và được các thầy và các sư cô nâng đỡ, hướng dẫn

phương pháp đi thiền rất kỹ lưỡng. Thiền đi là một phép tu rất hay, có công năng giúp ta sống sâu sắc từng giây phút của đời sống hàng ngày. Khi trở về nhà, quý vị sẽ ngạc nhiên thấy rằng những gì mình đã học đều có thể đem áp dụng được vào đời sống đô thị đầy bận rộn của mình. Có rất nhiều cách để áp dụng những gì quý vị đã học được trong khóa tu vào đời sống hàng ngày trong nếp sống tấp nập của đô thị. Khi rời Làng Mai để ra sân bay hoặc ga xe lửa, quý vị có thể thực tập thiền đi như quý vị đã từng thực tập tại Làng Mai. Nếu thực tập giỏi, quý vị sẽ thấy rằng nơi nào cũng là Làng Mai. Khi tôi leo cầu thang máy bay, tôi cũng leo trong chánh niệm, nghĩa là mỗi bước chân tôi đều in lên những bậc thang chất liệu an lạc, vững chãi và thảnh thơi.

Mười lăm năm trước, tôi có hướng dẫn một khóa tu chánh niệm tại trung tâm Cosmos House (Ngôi Nhà Vũ Trụ) ở Amtersdam, Hà Lan, một trung tâm mà nhiều người thường đến để học về các môn học như khí công, du già- yoga, thiền và nhiều môn học khác. Phòng thiền của chúng tôi nằm ở từng lầu cao nhất và cầu thang leo thì chật hẹp, nhất là từ tầng lầu thứ tư trở lên. Truyền thống tu tập của Làng Mai thì chỉ có một kiểu đi thôi, đó là thiền đi, ngoài ra không có kiểu đi khác. Nghĩa là mỗi bước chân chúng tôi đều đi trong chánh niệm, nhẹ nhàng, khoan thai. Vì vậy khi đi lên đi xuống cầu thang, thì có hàng trăm người bị kẹt lại ở phía sau đoàn người của chúng tôi. Lúc đầu có nhiều người cảm thấy khó chịu. Nhưng vào ngày thứ ba của khóa tu, mọi người trong trung tâm Cosmos House đã học được cách đi thiền như chúng tôi.

Tôi còn nhớ vào năm 1982 khi tôi được mời tham dự cuộc biểu tình tại thành phố Nữu Ước để kêu gọi giải trừ vũ khí nguyên tử. Ngày hôm đó đã có trên một triệu người Hoa Kỳ tham dự. Nhóm của chúng tôi gồm có khoảng ba chục người. Thiền Sư Richard Baker đã mời tôi tham dự cuộc biểu tình và trước khi nhận lời, tôi có hỏi ông ta, 'Thưa ông, mình có được phép đi từng bước an lạc, thảnh thơi trong cuộc đi cho hòa bình không?' Ông ta trả lời, 'Thưa Thầy, được chứ.' Và tôi nhận lời. Nhóm của chúng tôi đã đi cho hòa bình (chóng cuộc chạy đua vũ khí hạt nhân) bằng mỗi bước chân có chánh niệm, mỗi bước

chân đều thể hiện được năng lượng của hòa bình. Và khi đi như vậy, chúng tôi đã cản trở hàng trăm ngàn người ở phía sau. Lúc đầu có hàng ngàn người ở phía sau cảm thấy rất khó chịu, bực tức. Nhưng mầu nhiệm thay người ta dần dần chấp nhận sự kiện ấy và họ đã đi chậm lại phía sau chúng tôi. Và cuối cùng cuộc đi cho hòa bình đã trở thành hòa bình thật sự.

Tiếng Chuông Chánh Niệm

Mỗi khi có tiếng chuông thỉnh lên là cơ hội cho mình trở về với hơi thở chánh niệm để sống sâu sắc và thảnh thơi trong giây phút hiện tại. Thông thường mình đánh mất mình trong sự suy tư, dự án, lo lắng và tuyệt vọng. Tiếng chuông là tiếng gọi của đức Thế Tôn gọi mình trở về an trú vững chãi trong hiện tại, trở về với quê hương đích thực. Quê hương đó là giây phút hiện tại, bây giờ và ở đây. Thực tập chánh niệm, trước hết là có mặt đích thực ngay bây giờ và ở đây để sự sống trong mình và quanh mình trở nên sống động và hiện thực. Trong các bữa ăn, thỉnh thoảng sẽ có tiếng chuông thỉnh lên để giúp mình trở về an trú trong hiện tại. Tiếng chuông là để nhắc nhở mình trở về an trú trong hiện tại để tiếp xúc với sự sống mầu nhiệm. Khi nghe chuông, quý vị hãy nhớ trở về với giây phút hiện tại, nhận diện sự có mặt của thức ăn và tăng thân, hai yếu tố căn bản của hạnh phúc trong bữa ăn. Hãy tiếp nhận tiếng chuông như tiếp đón một người bạn thân, như tiếp đón một vị Bụt và thấy rằng Người đang mỉm cười với mình, đang nhắc mình biết tận hưởng từng giây phút của khóa tu. Ngày mai chúng ta sẽ tiếp tục. Chúc mọi người có một giấc ngủ an lành.

Chương 02: Mười Sáu Phép Quán Niệm Hơi Thở

Thân

- Nhận diện hơi thở vào/ ra
- Theo dơi hơi thở dài/ngắn
- Nhận diện sự có mặt của toàn thân
- Buông thư, làm lắng dịu toàn thân

Thọ

- Chế tác niềm vui (hỷ)
- Chế tác hạnh phúc (lạc)
- Nhận diện những cảm thọ
- Làm lắng dịu những cảm thọ

Tâm (tâm ý)

- Nhận diện các tâm ý (tâm hành)
- Làm hoan lạc tâm ý (tâm hành)
- Thu nhiếp tâm ý vào định
- Cởi trói tâm ý được giải thoát, tự do

Pháp (đối tượng của nhận thức- tri giác)

- Quán chiếu về tính vô thường
- Quán chiếu về sự không đáng tham cầu và vướng mắc
- Quán chiếu về niết bàn
- Quán chiếu về sự buông bỏ

Kính thưa đại chúng, hôm nay là ngày hai mươi bốn tháng Năm, năm 1998, ngày đầu của khóa tu hai mươi mốt ngày.

Bốn Lãnh Vực Quán Niệm

Hơi thở chánh niệm có công năng đưa ta trở về với bốn lãnh vực hiện hữu của ta, gọi là Bốn Lãnh Vực Quán Niệm- Tứ Niệm Xứ để chăm sóc và đem lại sự trị liệu, chuyển hóa. Như quý vị đã thấy trên bảng đề cương, lãnh vực thứ nhất là thuộc về ***thân***, thân ở đây bao gồm hai phần: hơi thở và hình hài. Hơi thở chánh niệm đưa ta trở về với ngôi nhà của ta- là thân thể để chăm sóc, làm hòa, nhìn sâu và cho thân thể cơ hội để được chữa trị và chuyển hóa.

Lãnh vực thứ hai của sự quán niệm là ***thọ*** - nói cho đủ là các cảm thọ vì có tất cả là ba loại cảm thọ: khổ thọ, xả thọ và cảm thọ trung tính. Trong đời sống hàng ngày, ta thường không chú ý tới những cảm thọ của ta. Hơi thở chánh niệm giúp ta trở về với những cảm thọ để nhận diện, làm hòa, chăm sóc, nhìn sâu vào bản chất của các cảm thọ để hiểu. Thực tập hơi thở chánh niệm giúp ta chăm sóc những cảm thọ mỗi khi chúng biểu hiện, làm cho chúng lắng dịu trở lại, rồi chuyển hóa và trị liệu. Những cảm thọ ấy có liên quan mật thiết đến thân thể. Mình không thể tách rời cảm thọ ra khỏi thân thể và cũng không thể tách rời thân thể ra khỏi cảm thọ. Thân và thọ tương tức.

Lãnh vực thứ ba của sự quán niệm là ***tâm,*** nói cho đủ là tâm hành (hay tâm ý). Hành nghĩa là một hiện tượng, một vật được tạo thành từ nhiều yếu tố, điều kiện. Ví dụ bông hoa là một hành thuộc về vật chất; nó được làm ra bằng nhiều yếu tố. Khi những yếu tố, những điều kiện hội tụ đầy đủ thì bông hoa biểu hiện. Trong số các yếu tố ấy, ta thấy có yếu tố nắng. Nếu tiếp xúc với bông hoa sâu sắc, ta có thể tiếp xúc được với ánh nắng mặt trời. Ta không thể lấy ánh nắng mặt trời ra khỏi bông hoa, vì nếu lấy ánh nắng mặt trời ra khỏi bông hoa thì bông hoa sẽ không tồn tại và như vậy sẽ không có bông hoa. Hoa và nắng tương tức. Khi tiếp xúc với bông hoa sâu sắc, ta cũng tiếp xúc được với mây. Trong hoa có mây. Ta không thể lấy yếu tố mây ra khỏi bông hoa. Mây và bông hoa tương tức. Nếu tiếp tục nhìn sâu vào bông hoa, ta thấy yếu tố đất, khoáng chất, không khí và tất cả các yếu tố khác đang được cất chứa trong lòng bông hoa. Tất cả những yếu tố này tụ hội lại với nhau để tạo ra một hành, gọi là bông hoa. Nhưng theo lời

Bụt dạy, tất cả các hành đều vô thường- biến chuyển không ngừng- 'chư hành vô thường.' Khi có một điều kiện thiếu vắng thì cái hành đó, tức là cái bông hoa đó tự khắc bị hoại diệt hay nói một cách chính xác là bông hoa đó ẩn tàng.

Có các loại tâm hành khác không thuộc về vật chất; ví dụ như tâm hành sợ hãi. Sợ hãi là một hành, một hiện tượng thuộc về tâm lý; nó được cấu tạo bởi nhiều yếu tố, trong đó gồm có yếu tố vô minh. Khổ đau, tuyệt vọng, tham đắm, thương yêu và chánh niệm đều là những tâm hành. Trong truyền thống giáo lý đạo Bụt, chúng tôi liệt kê cả thảy là năm mươi mốt loại tâm hành. Tuy nhiên con số đó không phải là con số cố định. Hơi thở chánh niệm giúp ta nhận diện những tâm hành đó mỗi khi chúng biểu hiện lên trên vùng ý thức. Có lúc tâm hành sợ hãi biểu hiện lên và hơi thở chánh niệm đưa ta trở về với sự sợ hãi của ta để ôm ấp, chăm sóc và làm cho nó lắng dịu trở lại. Sau đó nhìn sâu vào bản chất của tâm hành sợ hãi ấy để hiểu và tìm cách sống hài hòa với nó. Nếu thực tập giỏi, ta có thể làm lắng dịu sự sợ hãi trong ta, rồi nhìn sâu vào nó và khám phá ra bản chất chân thực của nó. Khi hiểu được bản chất của nó rồi thì nó tự khắc được chuyển hóa. Điều này cũng đúng đối với tất cả các tâm hành khác như tâm hành hận thù, tủi hờn, tuyệt vọng, bối rối và bất an v.v... Thỉnh thoảng tâm hành bất an biểu hiện như một nguồn năng lượng và nó làm cho ta mất hết an lạc, đứng ngồi không yên. Khi năng lượng bất an biểu hiện trong ta, ta có thể nắm lấy hơi thở chánh niệm để thực tập trở về với nó, ôm ấp, chăm sóc nó với tất cả sự trìu mến và thương yêu. Thiền tập gồm có hai phần: phần thứ nhất là *chỉ*, tức là dừng lại, làm lắng dịu, êm dịu, buông thư, chuyên chú (định) và phần thứ hai là *quán*, tức là nhìn sâu. Trước hết ta làm cho tâm hành lắng dịu trở lại, an tịnh trở lại, buông thư, sau đó nhìn sâu vào bản chất của nó để thấy cho được nguồn gốc.

Khi ta ôm lấy một tâm hành với năng lượng chánh niệm thì tâm hành ấy sẽ trở nên êm dịu, lắng đọng. Trong khi tiếp tục ôm ấp tâm hành, ta có thể nhìn sâu vào nó và bắt đầu thấy những điều kiện, nguyên do xa gần đã tạo ra tâm hành đó trong ta. Cái đó gọi là tuệ giác. Đây là

phép thực tập nhìn sâu, danh từ chuyên môn gọi là quán chiếu, tiếng Pali là *vipassanā*, tiếng Phạn là *vipaśhyanā*.

Lãnh vực thứ tư của sự quán niệm là ***pháp***, tức là đối tượng của nhận thức, của tri giác. Hầu hết những khổ đau đều phát xuất từ những tri giác sai lầm. Ta khổ là tại vì ta không có cái nhìn đúng đắn về bản chất của thực tại- nghĩa là không có chánh kiến. Hơi thở chánh niệm có công năng đưa ta trở về với tri giác của ta để tìm hiểu về bản chất của tri giác. Nhìn sâu vào bản chất của tri giác, ta khám phá ra được những nguyên do đưa tới khổ đau, sợ hãi và tuyệt vọng. Nếu biết nhìn sâu vào bản chất của tri giác, ta sẽ có cái thấy rạch ròi về nó và cái thấy ấy có công năng giải phóng ta ra khỏi ngục tù của khổ đau, sợ hãi và tuyệt vọng. Ta thực tập nhìn sâu vào lòng thực tại, vào bản chất chân thực của một bông hoa, vào thân thể ta, vào những cảm thọ và những tâm hành của ta để hiểu. Sắc, thọ và các tâm hành đều là những đối tượng của tri giác- gọi là tưởng.

Thân và thọ tương tức. Mình không thể tách rời thân thể ra khỏi cảm thọ hoặc ngược lại. Điều này cũng đúng đối với các tâm hành và nhận thức. Bốn Lãnh Vực Quán Niệm- thân, thọ, tâm và pháp tương tức. Ta không thể tách rời một cái ra khỏi ba cái kia. Nếu biết nghệ thuật nhìn sâu, ta sẽ khám phá ra được thực tại như chính nó, nghĩa là thấy được bản chất vô ngã, tương tức, duyên sinh. Thấy được như vậy rồi, ta sẽ lấy đi được tất cả những nhận thức sai lầm (vọng tưởng) của ta về thực tại và ta hoàn toàn tự do. Tự do ở đây được phát sinh từ tuệ giác. Sở dĩ ta khổ là do sự vô minh, ganh tỵ và giận hờn của ta. Danh từ chuyên môn gọi là tham, sân và si- tam độc. Vô minh- si mê là căn bản làm phát sinh giận hờn, thèm khát và ganh tỵ. Ta khổ là vì ta không hiểu được bản chất của khổ đau. Khi đã hiểu được bản chất của sự ganh tỵ và giận hờn của ta rồi thì tất cả khổ đau trong ta bắt đầu tan biến. Vì vậy hiểu (trí tuệ) là yếu tố giải thoát tất yếu và mục đích của thiền tập là để đạt tới hiểu biết lớn (tuệ giác). Vì vậy tri giác rất quan trọng. Ta phải thường xuyên trở về với tri giác của ta để thẩm định lại thật kỹ càng về bản chất của nó. Đừng quá tin chắc về tri giác của mình. Phải luôn luôn cẩn trọng và nhìn lại thật kỹ tri giác của mình. Phải luôn đặt lại câu hỏi cho chính mình, 'Mình có chắc không?

Nhưng dù có chắc đi nữa, thì mình cũng nên xem xét lại.' Đó là thái độ rất khôn ngoan của người tu học.

Khả Năng Tự Chữa Trị

Khoảng mười lăm năm trước tôi có gặp một chàng thanh niên tại thành phố Montréal, Canada. Anh ta đã cho tôi biết là anh đang bị bệnh ung thư rất nghiêm trọng và sẽ không sống được bao lâu nữa. Sau khi chẩn đoán bệnh tình, bác sĩ cho biết là anh chỉ có thể sống thêm được ba tuần lễ nữa thôi hoặc có thể ít hơn. Hôm đó tôi ngồi ăn sáng bên cạnh anh ấy. Tôi đã ăn sáng thật chánh niệm và trong khi ăn, tôi không suy nghĩ gì về phương cách giúp anh ấy cả. Sau khi ăn xong, tôi quay sang và chia sẻ với anh ấy về nghệ thuật sống an lạc và hạnh phúc trong giây phút hiện tại theo giáo pháp *hiện pháp lạc trú*. Tôi đã nói với anh ấy rằng: ''Cho dù anh chỉ còn có khoảng ba tuần nữa để sống, nhưng anh vẫn có thể sống sâu sắc trong từng giây từng phút của đời sống còn lại của mình.'' Tôi có nói với anh ấy rằng có những người sống tới sáu mươi năm, bảy mươi năm hoặc tám mươi năm, nhưng họ không biết sống đời sống của họ một cách sâu sắc trong giây phút hiện tại, họ không có cơ hội để làm điều đó. Do đó bảy mươi năm hoặc tám mươi năm sống trong sự quên lãng, trong sự hưởng thụ, ăn chơi trác táng... thì chẳng có ý nghĩa gì cả. Tôi có nói tiếp rằng: ''Nếu anh biết sống sâu sắc mỗi giây phút của đời sống mình, thì ba tuần lễ là nhiều lắm.'' Nghe tôi nói như thế, anh vô cùng vui sướng, xúc động. Tôi đã chia sẻ cho anh ấy các phương pháp thực tập hơi thở chánh niệm và thiền đi. Sau khi tiếp nhận những lời hướng dẫn, anh ấy đã thực tập rất miên mật, đã sống rất sâu sắc những ngày còn lại của đời sống mình; và mầu nhiệm thay, anh đã sống thêm được mười một năm. Anh đã tiếp nhận Ba Sự Quay Về (Tam Quy) và Năm Giới Quý Báu; tôi đã đặt pháp danh cho anh là Chân Sinh.

Theo lời Bụt dạy, nếu mình có những đau nhức, những vết thương trong thân và tâm, mình có thể dùng hơi thở chánh niệm để ôm ấp, chăm sóc chúng. Có rất nhiều phương pháp tu tập có thể giúp mình

thực tập chăm sóc những vết thương, những niềm đau trong thân tâm. Mình phải cho phép thân và tâm mình cơ hội để được chữa trị. Mình biết rằng cơ thể và tâm thức mình có khả năng tự trị liệu rất mầu nhiệm, nhưng vì thiếu sự hiểu biết và kiên nhẫn nên mình không tạo cơ duyên thuận lợi cho khả năng tự trị liệu trong thân tâm mình. Mình luôn luôn lo lắng, sợ hãi, bối rối khi bị những niềm đau, nỗi khổ trấn ngự và mình hoàn toàn lệ thuộc vào thuốc men, nhất là thuốc Tây. Khi ngón tay của mình bị thương, mình không cần phải làm gì nhiều; chỉ cần rữa cho sạch vết thương bằng thuốc sát trùng và để cho nó tự trị liệu lấy. Chỉ cần hai ba ngày sau là vết thương được chữa lành. Nếu quá bối rối, lo sợ và làm đủ điều để băng bó vết thương thì vết thương sẽ rất khó lành. Nhất là khi lo lắng quá độ. Bụt đưa ra một ví dụ rất hay về một người bị trúng tên. Khi một người bị trúng tên, người đó rất đau nhức. Nếu liền sau đó có một mũi tên thứ hai lao đúng vào chỗ của mũi tên thứ nhất, thì cơn đau nhức không phải chỉ tăng lên gấp hai lần, mà nó tăng lên gấp mười lần hoặc nhiều hơn thế. Cũng vậy, nếu mình có một vết thương trong cơ thể và mình phóng đại nó ra do sự lo lắng và hoảng sợ thì vết thương sẽ trở nên trầm trọng hơn gấp trăm lần. Cách hay nhất là trở về nắm lấy hơi thở chánh niệm- thở vào và thở ra cho thật sâu sắc, dùng năng lượng chánh niệm để ôm ấp và làm cho niềm đau êm dịu trở lại, sau đó nhìn sâu để thấy bản chất của vết thương. Thở vào, mình thầm niệm, "A! đây chỉ là sự đau nhức của hình hài. Niềm đau nhức này có thể được chữa trị nếu mình cho nó cơ hội tự chữa." Nếu cần, mình có thể tư vấn với bác sĩ để bác sĩ xác nhận cho mình là vết thương hay sự đau nhức không có gì đáng lo ngại. Khi có một niềm đau nỗi khổ trong thân tâm, không nên hoảng sợ, bởi vì hoảng sợ là một tâm hành phát sinh từ vô minh. Lo lắng và hoảng sợ là những tâm hành trong năm mươi mốt loại tâm hành. Chúng thường làm cho tình trạng trở nên trầm trọng hơn. Mình phải tin vào trí tuệ và khả năng tự trị liệu của cơ thể mình. Thân và tâm mình có tiềm năng tự chữa trị rất mầu nhiệm. Một niềm đau nho nhỏ trong cơ thể và trong tâm không thể hủy diệt mình được đâu. Khi con thú bị thương, nó thường tìm một nơi thật yên vắng để dưỡng thương. Điều đó cho chúng ta thấy rằng trong cơ thể của con thú có tuệ giác. Con thú biết rằng đi tìm nơi yên

vắng để nghỉ ngơi là giải pháp hay nhất. Trong khi bị thương, nó không màng làm gì hết, không cần ăn, không cần đi săn mồi; nó chỉ tìm một nơi yên vắng để dưỡng thương mà thôi. Sau vài ngày điều dưỡng, vết thương của nó được chữa lành hoàn toàn và nó bắt đầu sinh hoạt bình thường trở lại. Ngày nay con người dường như đã đánh mất hoàn toàn niềm tin nơi khả năng tự chữa trị của thân tâm mình. Khi có niềm đau nhức trong thân hoặc trong tâm, ta rất hoảng sợ và tìm đủ mọi cách làm cái này làm cái nọ để quên đi niềm đau nhức ấy; ta uống hết thứ thuốc này đến thức thuốc khác để tống niềm đau ra khỏi thân tâm ta càng nhanh càng tốt. Ta lo lắng quá độ. Vì lo lắng quá độ nên ta không cho phép cơ thể ta cơ hội để nghỉ ngơi và tự điều trị. Ta không biết cách nghỉ ngơi, không biết cách thực tập buông thư. Hơi thở chánh niệm giúp ta học trở lại nghệ thuật buông thư, nghỉ ngơi. Hơi thở chánh niệm giống như người mẹ hiền đang ẵm đứa con yêu quý của mình vào vòng tay và nói, 'Con ơi, mẹ đây con. Đừng sợ. Ngủ đi con. Yên giấc đi nào.'

Phép thực tập buông thư, nghỉ ngơi là liều thuốc hữu hiệu giúp ta đối trị với căn bệnh lớn của thời đại, đó là bệnh căng thẳng- stress. Nhiều người trong chúng ta chưa biết cách sử dụng những ngày nghỉ của mình một cách có lợi ích. Thường thường sau một dịp nghỉ hè, nghỉ lễ, người ta trở nên mệt mỏi hơn, căng thẳng hơn. Tôi mong rằng trong các buổi pháp đàm chúng ta có thể chia sẻ và đưa ra những phương cách cụ thể, hữu hiệu như làm thế nào để nghỉ ngơi cho có ích lợi. Trong khóa tu này, chúng ta sẽ có cơ hội thực tập pháp môn thiền buông thư.

Chúng ta phải tin vào khả năng tự trị liệu của thân tâm ta. Tiềm năng tự chữa là một thực tại, nhưng chúng ta đã đánh mất niềm tin ấy nơi tự thân. Ngược lại, ta dùng quá nhiều các chất dinh dưỡng, thuốc men và những thứ đó đôi khi tạo ra phản ứng phụ và trở thành nguy hại đến cơ thể ta. Con thú biết rằng bốn hoặc năm ngày không ăn sẽ không nguy hại gì đến tính mạng của nó, ngược lại nhịn đói và nghỉ ngơi sẽ giúp cho vết thương của nó chóng lành hơn. Thế nhưng con người thời nay thì khác, họ rất sợ nhịn đói. Ta nghĩ rằng nếu không ăn gì thì cơ thể sẽ bị suy nhược và vì vậy vết thương của ta sẽ không

có cơ hội để tự điều trị. Điều này cần phải xét lại. Thời xưa, người ta thường nhịn đói vài ba tuần liên tiếp mà không hề gì. Đây là phương cách rất hay để điều trị những vùng đau nhức trong cơ thể và tâm thức ta. Ta phải tin vào sức mạnh của trí tuệ, tình thương và khả năng tự chữa trị trong ta. Những năng lượng đó là những năng lượng của Bụt, là cõi Tịnh Độ biểu hiện từ tâm, là Nước Chúa, là nơi nương tựa vững vàng nhất. Nếu mất niềm tin nơi khả năng tự chữa trị của thân tâm ta, nơi sự hiểu biết và thương yêu trong ta, tức là ta đánh mất gia tài quý báu ấy. Đây không phải là vấn đề trừu tượng mà là một thực tại mầu nhiệm. Một thực tại ta có thể sờ mó, trân quý và nương tựa. Vậy thì thay vì hoảng sợ, tuyệt vọng, bất an, ta nên thực tập trở về với hơi thở chánh niệm và đặt hết niềm tin vào sức mạnh của khả năng tự chữa trị của thân tâm ta, của khả năng hiểu và thương trong ta. Đây là sự thực tập quay về nương tựa nơi hải đảo tự thân mà Bụt đã căn dặn chúng ta. Ngài khuyên bảo chúng ta hãy luôn luôn quay về nương tựa nơi hải đảo tự thân, mà đừng nương tựa vào bất cứ một pháp nào khác hoặc một ai khác. Đó là hải đảo của bình an, của niềm tự tin, của đức vững chãi, hiểu biết, thương yêu, thảnh thơi và giác ngộ của tự tâm. Hãy nương tựa nơi hải đảo của tự thân. Ta không cần phải chạy tìm ở bất kỳ một nơi nào khác. Hơi thở chánh niệm giúp ta trở về với hải đảo quý giá đó trong tự thân để có thể thực nghiệm được thực tại nhiệm mầu ấy nơi chính mình.

Mỗi khi gặp nguy hiểm hay bị lâm vào tình trạng khó khăn hoặc thấy mình bị cuốn hút vào một ý tưởng phiêu lưu nào đó, ta hãy lập tức nắm lấy hơi thở chánh niệm để trở về với hải đảo của chính mình. Có bài thi kệ giúp ta thực tập rất hữu hiệu khi gặp những tình huống khó khăn. Và đây là bài kệ:

Quay về nương tựa
Hải đảo tự thân
Chánh niệm là Bụt
Soi sáng xa gần
Hơi thở là Pháp
Bảo hộ thân tâm
Năm Uẩn là Tăng

Phối hợp tinh cần
Thở vào, thở ra
Là hoa tươi mát
Là núi vững vàng
Nước tĩnh lặng chiếu
Không gian thênh thang

Trong khi hát bài thi kệ này, ta có cơ hội trở về nương tựa nơi hải đảo an toàn của chánh niệm, sẽ thiết lập được trở lại chất liệu bình an và sự thanh thản ngay trong giây phút ấy. Làm được như thế, ta sẽ cảm thấy thoải mái, nhẹ nhàng ngay lập tức.

Chúng ta biết rằng chánh niệm là năng lượng của Bụt và tất cả mọi loài chúng sinh đều có nguồn năng lượng ấy nơi tự thân. 'Tất cả chúng sanh đều có Phật Tánh.' Đó là câu nói mà Bụt đã tuyên bố ngay sau giây phút Ngài chứng ngộ dưới cội cây Bồ Đề. Chánh niệm nghĩa là khả năng có mặt trọn vẹn trong giây phút hiện tại, thân và tâm trở về một mối, hợp nhất. Nếu tâm ta bị tán loạn, thân ở đây, tâm ở chỗ khác, thì đó gọi là thất niệm, trạng thái tán loạn. Năng lượng chánh niệm được chế tác qua cách đi, đứng, nằm, ngồi, thở, làm việc, nấu cơm và rữa bát trong đời sống hàng ngày. Chánh niệm là năng lượng của Bụt và Bồ Tát có công năng bảo hộ, che chở và soi sáng cho ta, vì chánh niệm chuyên chở trong chính nó năng lượng của định và tuệ. Hể có niệm thì tự khắc có định và tuệ. Năng lượng định và tuệ càng mạnh thì năng lượng niệm càng hùng hậu. Chánh niệm đưa đến sự hiểu biết, chấp nhận, thương yêu và chuyển hóa. Do đó hải đảo của chánh niệm là nơi nương tựa vững chắc và an toàn nhất. Lúc Bụt nhập niết bàn, Bụt có khuyên bảo, dặn dò các đệ tử của Người rất kỹ càng là phải luôn luôn nhớ quay về nương tựa nơi hải đảo tự thân, hải đảo của chánh niệm, của giới luật, uy nghi mà đừng nương tựa vào bất cứ một nơi nào khác hay một ai khác.

Ước Hẹn Với Sự Sống

Dừng lại và nghỉ ngơi là phép thực tập rất thực tiễn và cần thiết cho nếp sống của thời đại chúng ta. Nếu ta không có khả năng nghỉ ngơi

là do ta chưa biết dừng lại. Ta đã chạy, đã ruổi rong không biết bao nhiêu kiếp rồi, bây giờ vẫn tiếp tục chạy và chạy luôn trong giấc ngủ. Nghĩ rằng hạnh phúc chỉ có thể tìm thấy ở phía tương lai, do đó ta hy sinh hiện tại, nghiền nát hiện tát để chạy tìm hạnh phúc ở tương lai. Niềm tin và ý niệm đó đã ăn sâu trong tâm thức ta. Ta đã tiếp nhận hạt giống đó, tập khí đó từ tổ tiên, ông bà và cha mẹ. Họ đã vật lộn, tranh đấu suốt cả cuộc đời của họ từ thế hệ này sang thế hệ khác và tin rằng hạnh phúc chỉ có thể đạt được ở phía tương lai. Vì vậy lúc còn trai trẻ ta đã có tập khí bồn chồn, lo sợ và hối hả chạy về phía tương lai. Bụt nói rằng ta có thể sống hạnh phúc ngay trong giây phút hiện tại, bây giờ và ở đây. Tất cả những điều kiện hạnh phúc đều có thể tìm thấy ngay bây giờ và ở đây. Đây là giáo lý đặc thù của đạo Bụt, gọi là *hiện pháp lạc trú*, tức là khả năng sống an lạc và hạnh phúc ngay trong giây phút hiện tại. Nếu ta có khả năng dừng lại, thiết lập thân tâm vững chãi trong giây phút hiện tại, ta sẽ thấy tất cả những điều kiện của hạnh phúc đều đang có mặt hiện thực ngay bây giờ và ở đây. Dừng lại được cái tâm rong ruổi, trôi lăn, tìm cầu thì sẽ thấy rằng ta có dư những điều kiện để hạnh phúc. Tuy rằng quanh ta có một vài điều không vừa ý, nhưng nhìn kỹ thì thấy rằng ta vẫn còn có quá nhiều điều kiện tích cực để tận hưởng, để hạnh phúc. Khi dạo chơi trong một khu công viên, ta thấy có một vài cây tàn úa, đang chết hoặc đã chết, ta cảm thấy tiếc nuối, buồn khổ cho những thân cây ấy và cho cả khu công viên, tâm ta lúc bấy giờ bị trấn ngự bởi sự tiếc nuối, buồn khổ nên không còn khả năng thưởng thức vẽ đẹp hùng vĩ của cả khu công viên đang diễn bày mầu nhiệm quanh mình. Ta để cho vài thân cây tàn úa, chết khô kia làm tiêu tan tất cả vẽ đẹp của những cây khác đang có mặt. Nếu nhìn kỹ lại, ta thấy rằng khu công viên vẫn còn tươi mát, đẹp đẽ và tráng lệ lắm, và mình thưởng thức sự có mặt của chúng một cách trọn vẹn.

Nhìn vào bốn lãnh vực của thân thể, cảm thọ, tâm hành và nhận thức, ta biết rằng chúng chứa đựng tất cả các yếu tố tươi mát, hạnh phúc, hiểu biết và thương yêu. Ta hãy thực tập như thế nào để nuôi dưỡng và làm cho những yếu tố ấy luôn luôn có mặt cho ta. Không nên chỉ

để ý tới những yếu tố tiêu cực, không lành mạnh của cuộc sống trong ta và quanh ta mà thôi.

Thở vào, tôi ý thức về hai mắt tôi.
Thở ra, tôi mỉm cười với hai mắt tôi.

Đây là sự thực tập ý thức về mắt. Mình chế tác ra năng lượng chánh niệm để có mặt đích thực trong giây phút hiện tại, để nhận diện, tiếp xúc, trân quý và nâng niu hai con mắt của mình. Khi tiếp xúc với hai mắt, mình tiếp xúc được với một trong những điều kiện căn bản của hạnh phúc mà mình đang có. Ý thức được rằng hai mắt mình đang còn tốt, còn sáng, đó là một phép lạ, một món quà vô giá. Chỉ cần mở mắt ra là có thể thấy được trời xanh, mây trắng, người thương, thấy được thế giới muôn màu muôn vẻ đang diễn bày mầu nhiệm trước mặt. Thế nhưng có rất nhiều người không có khả năng thưởng thức cái thiên đường mầu nhiệm ấy; thiên đường ấy là một phần thuộc về cõi Tịnh Độ mà đạo Bụt hay nói tới. Sở dĩ mình không có khả năng sống hạnh phúc ngay bây giờ và ở đây là vì mình đã để cho các tâm hành lo âu, giận hờn, tham đắm, ganh tỵ, tuyệt vọng xâm chiếm, giam hãm và mình để cho Tịnh Độ hay Thiên Đường tuột khỏi tầm tay của mình. Trong khi đi dạo, mình có thể cầm tay con mình, cháu mình dạo chơi trong Tịnh Độ. Mình có thể giúp các con mình, cháu mình nhận diện, tiếp xúc với vẻ đẹp mầu nhiệm của đất trời, của thiên nhiên, của thế giới muôn màu muôn vẻ đang diễn bày trước mặt. Đi đâu để có thể kiếm được một hành tinh xanh mầu nhiệm như hành tinh của chúng ta? Các nhà khoa học đã tốn rất nhiều công sức, máy móc tinh vi và tiền của mà vẫn chưa kiếm ra được một hành tinh xinh đẹp và sống động như hành tinh của chúng ta.

Thở vào, tôi ý thức về trái tim tôi.
Thở ra, tôi mỉm cười với tim tôi.

Khi ta đem năng lượng chánh niệm để ôm lấy trái tim ta và mỉm cười với trái tim, ta sẽ thấy trái tim của ta còn hoạt động bình thường, đó là một phép lạ, là món quà vô giá. Những người bị bệnh tim, hạnh phúc lớn nhất của họ là mong có được một trái tim tốt, hoạt động bình

thường. Có được một trái tim đang hoạt động bình thường là một điều kiện căn bản của hạnh phúc. Khi ta nâng niu trái tim với năng lượng chánh niệm, tình thương, thì trái tim của ta sẽ cảm thấy ấm áp trở lại. Bấy lâu nay ta đã không ngó ngàng đến trái tim của ta. Ta đã đối xử không dễ thương với trái tim của ta. Trong đời sống hàng ngày, ta quá bận rộn, chỉ để tâm suy nghĩ, lo toan về chuyện đâu đâu, chạy theo những cái ta tin là điều kiện tất yếu của hạnh phúc, trong khi đó ta không có thì giờ để có mặt cho trái tim ta. Ta làm tình làm tội trái tim ta bởi sự lo lắng quá mức, ăn uống, làm việc và ngủ nghĩ không chừng mực. Mỗi khi hít vào một hơi thuốc lá là ta đang làm khổ trái tim ta. Mỗi khi uống vào một ly rượu là ta đang làm một hành động không thân thiện, không có trách nhiệm, không có tình thương đối với trái tim ta. Ta biết rằng trái tim ta đã làm việc không ngừng nghỉ, đã làm suốt ngày suốt đêm để duy trì, bảo tồn mạng sống của ta, để bảo đảm sức khỏe cho toàn cơ thể. Nhưng ta lại thờ ơ, không quan tâm tới nó. Ta đã đối xử với trái tim ta một cách thật tệ bạc. Ta không chịu học cách bảo vệ những điều kiện hạnh phúc đang có trong ta. Đã đến lúc ta phải tỉnh dậy thôi, phải thắp lên ánh sáng chánh niệm để trở về nhận diện, trân quý và bảo tồn các điều kiện hạnh phúc đang có trong ta, trước hết là đối với thân thể. Ta hãy tiếp tục thực tập như thế đối với các chi phần khác của cơ thể như gan, phổi, thận, lá lách, ruột v.v.. Thực tập nâng niu lá gan của mình với niềm ưu ái và tình thương, đó là thiền tập. Thiền tập trước hết là tập dừng lại và nhận diện những điều kiện của hạnh phúc đang có mặt trong giây phút hiện tại. Trở về ôm lấy, chăm sóc thân thể bằng năng lượng chánh niệm mà ta chế tác qua hơi thở ý thức. Khi mình gởi năng lượng chánh niệm đến các bộ phận của cơ thể thì năng lượng chánh niệm sẽ làm công việc nhận diện, ôm ấp và chăm sóc những chi phần ấy của cơ thể với tình thương và sự trìu mến. Làm được như thế tức là ta đáp ứng đúng những gì mà cơ thể ta đang cần. Nếu có một chi phần nào đó trong cơ thể bị đau nhức thì ta cần có mặt lâu hơn để chăm sóc, mỉm cười ưa ái với chi phần ấy. Mỗi ngày ta nên thực tập bài tập này ít nhất là hai lần. Phép thực tập này gọi là Thiền Buông Thư. Thiền Buông Thư là phép thực tập trở về có mặt cho thân thể mình và bằng hơi thở ý thức, mình chế tác ra năng lượng chánh niệm

để soi chiếu vào toàn thân, làm cho toàn thân được buông thư, lắng dịu trở lại, rồi từ từ chiếu dụng ánh sáng chánh niệm vào từng chi phần của thân thể để hiểu được tình trạng sức khỏe của nó và chăm sóc và cho phép thân thể được nghỉ ngơi, được tự điều trị. Thiền Buông Thư không phải để ngủ. Nhưng nếu ngủ cũng tốt.

Hơi Thở Có Ý Thức

Bài tập thở có ý thức thứ nhất của kinh Quán Niệm Hơi Thở mà Bụt dạy là 'vào/ ra.' Nghĩa là thở vào, ý thức đây là hơi thở vào; thở ra, ý thức đây là hơi thở ra. Vào/ Ra. Bài tập này cho ta thấy hơi thở chính là một phần của thân thể. Hơi thở là một hành, một hiện tượng thuộc về thân thể vật lý. Hơi thở là phương pháp giúp ta trở về làm quen và làm hòa với thân thể. Đối tượng của sự thực tập chánh niệm là hơi thở vào và hơi thở ra. Nghĩa là trong khi thở vào và thở ra, tâm mình không bị tán loạn bởi những ý tưởng khác, tâm mình (tâm chánh niệm) hoàn toàn an trú trong suốt chiều dài của hơi thở vào và hơi thở ra từ đầu cho tới cuối. Ta nhận diện hơi thở vào là hơi thở vào, hơi thở ra là hơi thở ra. Chỉ nhận diện trọn vẹn hơi thở thôi. Đó gọi là nhận diện đơn thuần. Khi thở vào, ta có thể thầm niệm, 'Thở vào, biết mình đang thở vào;' và sau đó ta thu gọn lại thành một chữ,-vào. Khi thở ra, ta cũng thầm niệm, 'Thở ra, biết mình đang thở ra- ra.' Hai chữ 'vào' và 'ra' là dụng cụ giúp ta phát triển và duy trì năng lượng chánh niệm. Cố nhiên là ta không lập đi lập lại hai chữ ấy một cách máy móc mà nên để cho hơi thở có ý thức chuyên chở hai chữ ấy một cách tự nhiên để giúp ta phát triển niêm lực và định lực. Trong khi thở vào, ta biết rằng mình đang nuôi dưỡng mình bằng hơi thở vào. "Vào" không còn là một ý niệm nữa mà là một thực tại. Hơi thở chánh niệm giúp ta ngưng lại được dòng suy nghĩ. Trong khi thở, có thể sẽ có những tạp niệm xen vào, tung hoành trong vùng ý thức của ta, trong trường hợp đó, ta không nên xua đuổi hay đè nén chúng. Nếu ta có mặt trọn vẹn cho hơi thở vào và hơi thở ra, bám sát lấy hơi thở vào và hơi thở ra và cảm thấy hạnh phúc, cảm thấy thích thú trong khi thở, thấy rằng mình đang còn sống, đang được thở vào, thở ra một cách thông suốt, thì mọi suy nghĩ trong ta tự nhiên ngưng lại. Ta không cần xua đuổi,

không cần cố gắng làm cho chúng lắng xuống. Trong thiền tập, thái độ xua đuổi, dồn nén với những gì mình không ưa thích của tâm là điều rất tối kỵ; không nên biến tâm thức mình thành bãi chiến trường trong đó lấy cái thiện đánh cái ác v.v... Ta phải sống hài hòa với chúng. Đôi khi ta cố sống cho thật chánh niệm và trở nên quá cứng nhắc. Thực tập như vậy là chưa đúng cách. Thực tập chánh niệm không phải là vấn đề lao tác mệt nhọc. Mỗi giây phút của sự thực tập phải là mỗi giây phút của an lạc, thảnh thơi và hạnh phúc; có an lạc, có hạnh phúc thì tâm ta dễ dàng được an định. Niệm sinh định và định sinh tuệ. Đó là điều chắc chắn. Chẳng hạn như khi nghe pháp thoại; nếu bài pháp thoại hấp dẫn, thích thú, thì ta nghe rất tỉnh táo; còn nếu như bài pháp thoại không có sức thu hút, hấp dẫn, không sinh động, không đáp ứng được nhu cầu của ta, thì dù có cố gắng cách mấy, ta vẫn không tỉnh táo được. Chìa khóa của sự thực tập, bí quyết để thành công là làm sao cho có an lạc, hạnh phúc và thích thú ngay trong giây phút của sự thực tập. Ta thở như thế nào để có an lạc ngay trong từng hơi thở vào và hơi thở ra, thở như thế nào để năng lượng của niệm, của định càng thêm vững chãi, hùng hậu. Hễ có định thì chắc chắn có tuệ. Niệm, định và tuệ có mặt trong nhau, chúng làm ra nhau. Trong niệm có định và trong địng có tuệ.

Nghệ Thuật Ngồi Yên

Trong suốt thời ngồi thiền, ta chỉ cần ngồi yên và tận hưởng hơi thở vào và hơi thở ra. Thở cho thật thoải mái và ý thức trọn vẹn từng hơi thở vào và hơi thở ra. Ngồi thiền là cơ hội để thân tâm ta được nghỉ ngơi và trị liệu. Ta cũng có thể thực tập trong tư thế nằm; trong khi nằm, ta theo dõi hơi thở vào, hơi thở ra, mỉm cười và buông thư toàn thân. Khi ngồi, ta nên ngồi như thế nào để thân thể được thư thái. Ta có thể ngồi trong tư thế kiết già hoặc bán già hay một tư thế nào đó mà ta cảm thấy dễ chịu và buông thư hoàn toàn các cơ bắp trên cơ thể mình. Đầu và sống lưng giữ thẳng, không nghiêng hay cong về phía trước hoặc phía sau, vẹo về bên trái hoặc bên phải, không nên gồng mình trong khi ngồi, thả lỏng hoàn toàn. Ta có thể ngồi trên gối ngồi (toạ cụ) hoặc trên mặt phẳng. Nhưng theo kinh nghiệm của tôi, ngồi

trên gối ngồi thì thế ngồi vững vàng và thoải mái hơn, ngồi được lâu hơn. Nếu ngồi trên toạ cụ thì quý vị nên chọn cho mình cái tọa cụ thích hợp với thế ngồi của cơ thể mình. Khi ngồi xuống, trước hết ta nên điều chỉnh thế ngồi như thế nào để có thể ngồi được lâu mà không bị tê chân hay bị mỏi mệt. Sau khi đã điều chỉnh thế ngồi, ta bắt đầu theo dõi hơi thở vào và hơi thở ra, hoàn toàn chú ý tới hơi thở. Sau đó ta có thể chú ý tới thế ngồi của mình; rồi thực tập buông thư các cơ bắp trên khuôn mặt bằng hơi thở chánh niệm. Khuôn mặt của ta có khoảng ba trăm cơ bắp. Mỗi khi tức giận, lo lắng hoặc sợ hãi thì các cơ bắp trên khuôn mặt mình trở nên căng thẳng. Khuôn mặt mình lúc bấy giờ rất dữ giằng, khó coi. Nếu thở vào và ý thức về khuôn mặt của mình, thở ra- mỉm cười, thì ta sẽ làm thư giản hàng trăm cơ bắp trên khuôn mặt của ta. Cứ như thế, ta chiếu dụng ánh sáng chánh niệm tới hai bả vai, rồi hai cánh tay v.v.. Rồi ta tiếp tục thực tập như thế đối với tất cả các bộ phận của cơ thể. Đây là một phép thực tập buông thư rất hữu hiệu. Theo phép thực tập này, ta không cần phải cố gắng cực nhọc. Nếu ta lao tác mệt nhọc trong khi thực tập thì không thể thành công được. Ngược lại ta sẽ trở nên căng thẳng hơn; vai và ngực của ta trở nên khó chịu và có thể tạo ra những triệu chứng đau nhức khác. Khi ngồi xem truyền hình, mình đâu cần phải cố gắng cực nhọc; nhờ vậy mà mình có thể ngồi xem ti vi, phim ảnh hàng giờ mà không cảm thấy mỏi mệt. Khi ngồi thiền, ta thường có khuynh hướng tranh đấu với chính mình nên không thể ngồi yên được lâu. Nên ngồi như thế nào cho thật thoải mái giống như khi mình ngồi trên ghế solon để xem phim, xem truyền hình. Không tranh đấu, không cố gắng dụng công là chìa khóa của sự thành công. Chỉ cần ngồi cho thật yên và thưởng thức sự kiện là mình đang được ngồi yên, đang thở vào và thở ra; không mong cầu để thành đạt quả vị nào hết, dù là quả vị Bụt. Ngồi trong tư thế buông thư, nhận diện, quán sát và mỉm cười với những tâm hành đến và đi một cách đơn thuần, không đè nén hoặc xua đuổi. Ngồi yên là cơ hội cho cơ thể ta được nghỉ ngơi.

Khi ta rót nước táo vào ly và nước táo đang bị vẩn đục; muốn có được ly nước táo thơm, trong để uống thì ta phải đặt nó xuống mặt bàn

khoảng từ năm đến mười phút để cho những cặn bả li ti trong ly nước táo chìm lắng xuống thì mới uống được. Cũng vậy, nếu mình cho phép cơ thể mình ngồi thật yên trong tư thế kiết già hoặc bán già, giữ thân ngay thẳng, buông thư, theo dõi hơi thở chánh niệm thì thân và tâm mình sẽ được lắng dịu trở lại. Ngồi thiền là cơ hội để tận hưởng từng hơi thở vào và hơi thở ra, ý thức rằng mình đang còn sống và đang được ngồi yên là một hạnh phúc lớn. Đó là một phép lạ. Biết rằng mình đang được ngồi chung với những người cùng thực tập giống như mình cũng là một điều kiện khác của hạnh phúc. Ngồi yên và không cố gắng để trở thành một người nào khác, dù là thành Bụt, cũng mầu nhiệm rồi . Khi những tâm tư của mình được lắng đọng, mình sẽ tiếp xúc được với những nhiệm mầu của sự sống đang có mặt trong giây phút hiện tại. Thời gian ngồi thiền là thời gian để ăn mừng sự sống. Ngồi yên là một xa xí phẩm.

Bài tập thứ hai Bụt dạy trong kinh Quán Niệm Hơi Thở là "Dài/ ngắn". "Thở vào, tôi theo dõi hơi thở vào từ đầu cho tới cuối. Thở ra, tôi theo dõi hơi thở ra từ đầu cho tới cuối." Nghĩa là khi thở vào và thở ra, ta ý thức toàn vẹn chiều dài, chiều ngắn của hơi thở vào và hơi thở ra, từ đầu cho tới cuối. Tuyệt đối không can thiệp vào hơi thở, không cố làm cho hơi thở ngắn lại hoặc dài ra theo ý mình. Điều này rất quan trọng. Đối tượng chánh niệm của hai bài thực tập đầu chỉ đơn thuần là hơi thở vào và hơi thở ra. Hãy để cho hơi thở xảy ra theo nhịp điệu tự nhiên của nó. Sự thực tập của ta là thắp sáng ngọn đèn chánh niệm và soi chiếu vào hơi thở. Công việc của ta là chỉ nhận diện tình trạng của hơi thở như nó đang là và mỉm cười, không uốn nắn, không gò ép, không can thiệp vào hơi thở.

Thưa quý vị, hai bài thực tập này nếu thực tập đúng theo lời chỉ dẫn sẽ đem lại những lợi lạc rất lớn. Ta không thể diễn tả được sự chuyển động tuyệt vời và sự mầu nhiệm của hơi thở. Ta không nên lao tác mệt nhọc trong khi thở; hãy để cho hơi thở diễn biến một cách nhịp nhàng và tự nhiên, quan trọng là khi thở vào, mình biết mình đang thở vào; thở ra, mình biết mình đang thở ra. Đây gọi là hơi thở có ý thức. Như ánh sáng mặt trời và cây cỏ. Ánh sáng mặt trời có sự tác động và ảnh hưởng lên cây cỏ, nhưng công việc của ánh sáng mặt trời

là chiếu vào cây cỏ và bao trùm lấy chúng. Ánh sáng chánh niệm cũng có tác dụng như thế đối với hơi thở. Ta không nên gò ép hơi thở đi theo ý mình; chỉ nhận diện đơn thuần hơi thở vào như là hơi thở vào và hơi thở ra như là hơi thở ra, thế thôi. Nếu hơi thở vào ngắn, hãy để cho nó ngắn; nếu hơi thở ra dài, cứ để cho nó dài. Đừng cố làm cho chúng ngắn lại hoặc dài ra theo ý mình. Không nên uốn nắn hoặc gò ép hơi thở.

Nếu tiếp xúc với hơi thở bằng năng lượng chánh niệm thì phẩm chất của hơi thở sẽ tiến bộ hơn và ta cảm thấy thân tâm được thư thái và nhẹ nhàng. Sự an bình và hòa điệu của hơi thở giúp thân thể ta được an bình và hòa điệu, và khi thân an thì tâm cũng an. Thân và tâm tương tức.

Trong đời sống hàng ngày, ta thường bị những lo lắng, phiền muộn trấn ngự. Ta suy nghĩ không ngừng. Trong ta dường như có cái băng đĩa đang quay liên tục, không bao giờ dừng nghỉ hoặc giống như cái máy truyền hình đang hoạt động suốt ngày. Đầu óc của ta bị nóng bừng, căng thẳng vì ta suy nghĩ, lo lắng quá độ và cuối cùng dẫn đến triệu chứng mất ngủ. Ta không biết cách dừng lại. Vì mất ngủ nên ta càng lo lắng và giải pháp cuối cùng là đi khám bắc sĩ để xin thuốc ngủ. Sau khi đã uống thuốc ngủ, ta có thể ngủ được, nhưng trong giấc ngủ, thân tâm ta vẫn bồn chồn không yên, vẫn chạy, vẫn suy nghĩ, vẫn lo lắng, sợ hãi. Ta không thật sự nghĩ ngơi. Do đó liều thuốc hữu hiệu và an toàn nhất chính là hơi thở chánh niệm. Nếu ta nắm lấy hơi thở chánh niệm để thực tập thì nội trong vòng năm, bảy phút thân tâm ta sẽ trở nên êm dịu, thư thái và ta có thể ngưng được dòng suy nghĩ một cách dễ dàng. Nếu ta theo dõi, bám sát hơi thở vào và hơi thở ra từ đầu cho tới cuối, không tán loạn thì dòng suy nghĩ tự nó sẽ ngưng lại thôi.

Thưa quý vị, hai chữ "vào/ ra" không phải là ý niệm; không phải là sự suy nghĩ; hai chữ ấy là sự hướng dẫn cho hơi thở chánh niệm. Khi suy nghĩ nhiều thì phẩm chất của sự sống trở nên nghèo nàn. Nếu ta đình chỉ được sự suy nghĩ thì phẩm chất của sự sống phong phú hơn. Thân tâm ta trở nên an bình và thư thái hơn. Ông triết gia Descart nói rằng,

"Tôi suy tư, cho nên tôi hiện hữu" là phù hợp với thực tại. Theo tôi, thì phải nói rằng, ‘‘Tôi suy tư, cho nên tôi không có mặt, tôi không hiện hữu, tôi đánh mất tôi trong sự suy tư.’’

Đã Về Đã Tới

Ta có thể sử dụng bài thi kệ 'Đã Về, Đã Tới' để thực tập trong khi thở và đi. Hôm qua tôi có chia sẻ về pháp môn thiền đi. Có hai cách thực tập thiền đi: thứ nhất là kinh hành, tức là đi từng bước chậm rãi, mỗi hơi thở một bước chân. Bắt đầu bằng chân trái, thở vào- ta bước một bước; thở ra- ta bước một bước, bằng chân phải. Kinh hành thường được thực tập trong thiền đường hoặc trong chánh điện sau thời ngồi thiền; thứ hai là thiền đi. Thiền đi thường được áp dụng ngoài khu vực thiền đường và nhịp bước nhanh hơn. Ta có thể bước hai hoặc ba bước trong khi thở vào và hai hoặc ba bước trong khi thở ra. Tuy nhiên, tùy vào buồng phổi của ta. Nếu hơi thở vào cho phép ta bước được một bước hoặc hai bước, thì hãy nên bước như vậy và hơi thở ra cho phép ta bước hai bước hoặc ba bước, thì nên bước như vậy. Không nên ép hơi thở để có thể bước được nhiều bước, vì làm như vậy ta sẽ bị mệt, tạo thêm căng thẳng trong thân. Thực tập là để đạt tới an lạc và hạnh phúc ngay trong khi thực tập, chứ không phải để tạo thêm khổ đau. Ta phải là một nhạc sĩ, nhạc trưởng điều khiển hơi thở và bước chân của ta sao cho có hòa điệu và có thể tấu lên một bản nhạc thiền đi thật hay, thoải mái và an vui. Vấn đề không phải là ít bước hay nhiều bước, quan trọng là trong khi bước ta phải cảm thấy thoải mái, an lạc và thảnh thơi. Thở vào, bước hai bước, ta thầm niệm: "đã về, đã về; thở ra, bước hai bước, ta thầm niệm: đã tới, đã tới." Quý vị có thể thắc mắc: "Về đâu? Tới đâu?" Về với quê hương đích thực của ta trong giây phút hiện tại.

Cách đây khoảng mười lăm năm, tôi có đi thăm một cộng đồng Phật giáo thuộc giai cấp thấp kém ở Ấn Độ. Một người bạn người Ấn đã sắp đặt cuộc viếng thăm và mời tôi nói chuyện tại đó. Anh ta thuộc về giai cấp đó, một giai cấp đã bị kỳ thị qua hàng ngàn năm. Hôm đó ở trên xe buýt, anh ta ngồi cạnh tôi. Hai thầy trò đang trên đường đi tới

trung tâm đó. Trong suốt thời gian ngồi trên xe buýt, tôi theo dõi hơi thở chánh niệm và tận hưởng cảnh đẹp vùng ngoại ô của Ấn Độ. Có lần tôi chợt nhìn sang anh ta và thấy anh rất bất an, căng thẳng. Anh là người tổ chức cho cuộc viếng thăm và anh đã sắp đặt chu toàn tất cả mọi việc để làm cho cuộc thăm viếng của tôi được xảy ra tốt đẹp. Tuy mọi việc đã được sắp đặt chu đáo, thế mà anh vẫn chưa yên tâm, vẫn tiếp tục lo lắng. Nhìn anh, tôi thấy được năng lượng tập khí lo lắng nơi anh đã được trao truyền từ nhiều thế hệ tổ tiên trong quá khứ. Tổ tiên trong giai cấp của anh đã vùng vẫy, tranh đấu suốt cả cuộc đời qua nhiều thế hệ do sự kỳ thị, bất công của chế độ phân biệt giai cấp. Để chuyển hóa năng lượng tập khí thâm căn cố đế này quả là một việc không phải một sớm một chiều. Tôi nói với anh ta rằng: "Này anh bạn, anh không nên lo lắng như thế. Không có gì cần phải làm cả! Dù anh có lo bao nhiêu chăng nữa thì anh cũng không làm gì được, vì thực tế là anh đang ngồi trên xe buýt với tôi. Theo tôi, hay nhất là anh hãy ngồi cho thật yên, trở về với hơi thở chánh niệm, thực tập buông thư và thưởng thức cảnh đẹp của vùng ngoại ô. Khi tới đó chắc chắn mọi việc sẽ ổn thôi. Anh hãy ngồi cho thật thoải mái và mỉm cười với sự sống mầu nhiệm đang diễn bày quanh mình. Anh ta nói, "Dạ!" Rồi anh ngồi yên. Nhưng khoảng hai phút sau anh lại bồn chồn, lo lắng, bất an, căng thẳng, suy nghĩ đủ điều; anh không an trú được trong giây phút hiện tại.

Thiền trước hết là thực tập dừng lại- *chỉ*; dừng lại năng lượng tập khí chạy như bị ma đuổi để có thể tiếp xúc được với những mầu nhiệm của sự sống đang có mặt trong ta và chung quanh ta ngay trong giây phút hiện tại. Bất cứ lúc nào, khi đi, khi đứng, khi ngồi, khi nằm, ăn cơm, làm việc... ta cũng thắp lên ánh sáng chánh niệm để nhận diện và dừng lại cái tập khí muốn chạy như bị ma đuổi trong ta. Có những người trong khi đang ngồi ăn mà tâm của họ chạy như bị ma đuổi. Họ không có khả năng dừng lại và an trú vững chãi để thật sự thưởng thức miếng cơm hoặc miếng bánh mì mà họ đang nhai trong giây phút hiện tại. Chúng ta phải nâng đỡ nhau để thực tập dừng lại. Bụt dạy: Quá khứ đã đi qua. Tương lai thì chưa tới. Chỉ có giây phút đáng để ta sống mà thôi, đó là hiện tại. Chúng ta có ước hẹn với sự sống

trong giây phút hiện tại. Nếu ta lỡ hẹn với giây phút hiện tại, tức là ta đánh mất sự sống. Chúng ta ai cũng hiểu được điều ấy. Nhưng trong đời sống hàng ngày ta vẫn hành xử như ta chưa từng tiếp xúc với giáo lý mầu nhiệm ấy. Ta không có khả năng an trú và sống thảnh thơi trong giây phút hiện tại. Đó là vì tập khí lo lắng, rong ruổi và sợ hãi trong ta quá sâu dày. Vì vậy chúng ta cần nâng đỡ nhau để thực tập dừng lại, thiết lập thân tâm vững chãi trong giây phút hiện tại. Ăn cơm trong chánh niệm với nhau là cơ hội để ta dừng lại. Ngồi thiền và theo dõi từng hơi thở vào và hơi thở ra cũng là cơ hội cho ta dừng lại. Mỗi khi con ngựa tập khí trong ta vươn mình muốn chạy, thì ta lập tức trở về với hơi thở vào và hơi thở ra có ý thức và nói, "Chào anh bạn tập khí, tôi biết anh rồi. Thôi đừng chạy nữa, dừng lại và thở với tôi đi!" Ta thở và mỉm cười với nó thì tự dưng nó không còn tác yêu tác quái ta nữa và sức mạnh thúc đẩy của nó sẽ yếu dần yếu dần, rồi từ từ được chuyển hóa. Lần sau nếu nó biểu hiện trở lại, thì ta thở vào, thở ra và nói: "Chào anh bạn, anh tới chơi hả!" Ta chỉ nhận diện đơn thuần tâm hành ấy. Mỗi lần thực tập như vậy, thì sức mạnh của nó yếu dần đi. Ta không cần phải vật lộn với nó mà chỉ cần nhận diện sự có mặt của nó và mỉm cười với nó mà thôi. Quê hương đích thực của ta là bây giờ và ở đây, là nơi hải đảo của tự thân. Những mầu nhiệm của sự sống chỉ có thể tiếp xúc được trong giây phút hiện tại. Khi nghe chuông, ta ngưng hết mọi sinh hoạt- như nói năng, làm việc, suy nghĩ và trở về an trú trong hơi thở chánh niệm. Thở vào, ta thầm niệm, "Lắng lòng nghe, lắng lòng nghe. Thở ra, tiếng chuông huyền diệu đưa về nhất tâm." Tiếng chuông là tiếng gọi của Bụt đưa tâm trở về hợp nhất với thân và an trú vững vàng trong giây phút hiện tại.

Sau vài phút thực tập câu 'đã về/ đã tới', ta có thể chuyển sang câu thứ hai của bài kệ, 'bây giờ/ ở đây.' Thở vào ta thầm niệm, 'bây giờ, bây giờ'; thở ra, 'ở đây, ở đây'. Bây giờ và ở đây là địa chỉ của Bụt, là quê hương đích thực của ta. 'Bây giờ và ở đây' đồng nghĩa với câu 'Đã về. Đã tới'. Ta muốn thực tập mỗi câu bao lâu cũng được. Sau khi thực tập câu thứ hai một thời gian, ta có thể đổi sang câu thứ ba là 'Vững chãi/ thảnh thơi'- thở vào, vững chãi; thở ra, thảnh thơi. Đây không phải sự tự kỹ ám thị. Nếu ta đã về được, đã tới được trong giây phút

hiện tại, thì tự nhiên ta thiết lập được đức vững chãi và thảnh thơi. Khi bước được từng bước trong chánh niệm, thì ta tiếp xúc được với quê hương đích thực của mình và trở nên rất vững chãi, rất thảnh thơi; mình không còn chạy như bị ma đuổi nữa, mình đã phục hồi lại được chất liệu tự do. Trước kia, mình đã từng là nạn nhân của những con ma của quá khứ và tương lai, chúng giống như hai lực sĩ luôn luôn kéo mình đi về trăm hướng. Bây giờ mình đã làm chủ được chính mình, đã lấy lại được chủ quyền. Mình không còn là nạn nhân nữa. Khi cảm nhận được điều ấy, ta thầm niệm, "vững chãi, vững chãi; thảnh thơi, thảnh thơi." Vững chãi (bất động) và thảnh thơi (trạm nhiên) là hai đặc tính của niết bàn, là thực tại của không sinh không diệt, không tới không đi v.v... Câu cuối của bài kệ là, "Cửa vô sinh mở rồi, trạm nhiên và bất động." Ta sẽ hiểu được câu này sâu sắc khi ta thực tập bốn phép thở cuối của kinh Quán Niệm Hơi Thở nói về nhận thức và đối tượng của nhận thức, danh từ chuyên môn gọi là tưởng.

Ngồi thiền là một niềm vui chứ không phải là sự lao tác mệt nhọc. Đi thiền, ăn cơm cũng vậy. Nếu thực tập giỏi thì sự thực tập của ta trở nên rất dễ chịu, nuôi dưỡng và đem lại sự trị liệu lớn.

Đã về, đã tới
Bây giờ, ở đây
Vững chãi, thảnh thơi
Quay về nương tựa
Nay tôi đã về, nay tôi đã tới
An trú bây giờ, an trú ở đây
Vững chãi như núi xanh
Thảnh thơi dường mây trắng
Cửa vô sinh mở rồi
Trạm nhiên và bất động.

Chương 03: Thương Thân

Kính thưa đại chúng hôm nay là ngày 25 tháng Năm, năm 1998, chúng ta đang đi vào ngày thứ hai của khóa tu hai mươi mốt ngày. Những vị mới tới chưa được nghe bài pháp thoại hướng dẫn tổng quát tối hôm qua, tôi mong quý vị sẽ tìm nghe bài pháp thoại đó để nắm vững một vài phương pháp thực tập chánh niệm căn bản để dễ dàng tu tập.

Thưa quý vị, chúng ta thật may mắn tổ chức được một khóa tu dài hạn với một đại chúng đông đảo như thế này cùng tu tập với nhau. Xin quý vị đem hết lòng để học hỏi, tu tập, giao phó thân mạng mình cho Tăng thân, thực tập quay về nương tựa Tăng một trăm phần trăm, mở lòng để cho năng lượng tu tập của Tăng thân thấm nhuần vào thân tâm mình. Năng lượng chánh niệm của Tăng thân rất mầu nhiệm, hùng hậu; nếu hết lòng phó thác thân tâm mình vào tăng thân, thì ta sẽ thừa hưởng được rất nhiều lợi lạc. Cố nhiên tự mình cũng chế tác ra được năng lượng chánh niệm, nhưng ta cũng cần nương vào năng lượng chánh niệm của tăng thân thì sự chuyển hóa của ta mới xảy ra mau chóng. Nếu biết kết hợp năng lượng chánh niệm của ta và của Tăng thân thì ta sẽ có một nguồn năng lượng hùng hậu hơn cho sự chuyển hóa và trị liệu. Ví dụ có một người đang có rất nhiều khổ đau và người ấy đang ngồi bên cạnh quý vị, nếu quý vị là người đang thực tập vững chãi, nụ cười hiền từ, tươi mát thì người ấy đã bớt khổ rất nhiều rồi. Người ấy đang cố gắng thực tập mỉm cười; nhưng vì trong lòng người ấy còn có khổ đau nên nụ cười chưa được tươi lắm, chưa tự nhiên lắm. Nếu là người thực tập giỏi, ta có thể chế tác ra năng lượng chánh niệm và yểm trợ cho người ấy bằng cách cống hiến cho người ấy một nụ cười tươi mát, hiền hòa, thông cảm và hạnh phúc để cho người ấy mỉm được nụ cười tươi mát như ta. Khi người ấy cười tươi được, thì tất cả các thế hệ ông bà tổ tiên trong người ấy cũng cười theo và thừa hưởng niềm an lạc, hạnh phúc với người ấy. Đây là điều hết sức mầu nhiệm. Tổ tiên người Việt của chúng tôi thường nói rằng, 'Con cháu ở đâu thì ông bà ở đó.' Câu nói này phản

ánh rất xác thực giáo lý vô ngã, giáo lý tương tức trong đạo Bụt. Nụ cười không phải là sản phẩm của một cá nhân mà là một sản phẩm chung. Nếu ta đạt tới được sự chuyển hóa và trị liệu, thì ông bà, tổ tiên trong ta và ngoài ta cũng được thừa hưởng. Hãy cho phép Tăng thân ôm ấp ta như bà mẹ hiền ôm ấp và nâng niu đứa con thơ trong vòng tay. Hãy tin vào Tăng thân, cho phép Tăng thân chuyên chở, nâng đỡ và dìu dắt ta trên bước đường tu tập. Đó là hành động nương tựa Tăng đích thực. Hành động ấy sẽ đem lại cho ta niềm vui, sự chuyển hóa và trị liệu rất lớn.

Hôm trước chúng ta được học về bài tập thứ nhất của mười sáu phép quán niệm hơi thở, *''Thở vào, ý thức rằng tôi đang thở vào. Thở ra, ý thức rằng tôi đang thở ra.''* Ta cũng có thể nói, "Thở vào, ý thức đây là hơi thở vào. Thở ra, ý thức đây là hơi thở ra." Ta nhận diện hơi thở vào như là hơi thở vào và hơi thở ra như là hơi thở ra. Ta không nên can thiệp vào hơi thở. Hãy để cho hơi thở hoạt động một cách tự nhiên. Sự thực tập của ta là dùng ánh sáng chánh niệm để soi chiếu vào, quán sát liên tục quá trình vào- ra của hơi thở. Nếu ta thực tập đúng theo sự chỉ dẫn, thì phẩm chất hơi thở của ta sẽ tiến bộ rất mau chóng. Hơi thở của ta sẽ trở nên sâu lắng, hòa điệu và nhẹ nhàng hơn. Khi hơi thở chánh niệm trở nên sâu lắng, an bình, thì thân và tâm cũng an bình, tĩnh lặng. Ta không cần phải cố gắng gì cả.

Phép thở có ý thức thứ hai của mười sáu phép quán niệm hơi thở là, "Thở vào một hơi dài, tôi biết tôi đang thở vào một hơi dài. Thở ra một hơi dài, tôi biết tôi đang thở ra một hơi dài. Thở vào một hơi ngắn, tôi biết tôi đang thở vào một hơi ngắn. Thở ra một hơi ngắn, tôi biết tôi đang thở ra một hơi ngắn." Ta không nên làm cho hơi thở dài ra hay ngắn lại theo ý của ta. Năng lượng chánh niệm được nuôi dưỡng trong suốt thời gian của hơi thở vào và hơi thở ra. Ta chỉ nhận diện đơn thuần và theo dõi hơi thở vào và hơi thở ra từ đầu cho tới cuối mà thôi. "Dài" hay "ngắn" không quan trọng, quan trọng là trong khi thở, ta ý thức được và có mặt trọn vẹn suốt chiều dài của hơi thở vào và hơi thở ra. Niệm hơi thở tức là có chánh niệm về toàn thân của hơi thở.

Trong hai phép thở có ý thức đầu, ta thấy rằng khi thực tập thành công được phép thở đầu, thì ta cũng thực tập thành công được phép thở thứ hai. "Thở vào, tôi ý thức đây là hơi thở vào." Ta ý thức trọn vẹn hơi thở vào. Khi ý thức trọn vẹn hơi thở vào và hơi thở ra, thì đồng thời ta cũng đang thực tập phép thở thứ hai. Và khi thực tập phép thở thứ hai thành công thì đồng thời ta cũng đang thực tập phép thở thứ nhất. Càng thực tập ta sẽ thấy được tính chất *tương tức* của mười sáu phép quán niệm hơi thở. Ta phải tu tập như thế nào để thấy được tính vô ngã và tương tức của các pháp, cụ thể qua mười sáu phép quán niệm hơi thở. Phép thở đầu được làm bằng phép thở thứ hai. Nếu ta thực tập phép thở đầu thành công thì đồng thời ta cũng đang thực tập phép thở thứ hai. Nếu ta đảo phép thở thứ hai lên đầu, thì phép thở đầu không còn là phép thở đầu nữa. Đây là điểm rất mầu nhiệm. Ta có thể thấy được tính tương tức trong tất cả các phép thở. Điều này có nghĩa là khi ta thực tập phép thở có ý thức này thì ta cũng đang thực tập tất cả các phép thở khác. Đó gọi là cái một chứa đựng cái tất cả.

Quán Thân Trong Thân

Bây giờ ta đi sang bài tập thứ ba của mười sáu phép quán niệm hơi thở, *''Thở vào, tôi ý thức về toàn thân thể tôi. Thở ra, tôi ý thức về toàn thân thể tôi.''* Trước hết, ta thấy rằng đây là ước muốn muốn trở về làm quen, làm hòa với thân thể ta. Có khi ta nhận thấy rằng thân thể này là ta, là một cái gì rất gần gũi, thân thiện với ta; nhưng có lúc ta lại nghĩ thân thể này không phải là của ta, nó là một cái gì rất xa lạ đối với ta, thậm chí ta rất chán ghét nó. Ta nghĩ rằng thà không có thân này còn hơn. Ta muốn đày đọa, loại trừ thân thể ta. Đó là thái độ muốn trốn chạy, muốn thoát ly ra khỏi thân thể của chính mình. Vì vậy bài tập thứ ba là để giúp ta thực tập trở về làm hòa với thân thể. Hơi thở chính là một phần của thân thể. Hơi thở chánh niệm là nhịp cầu giúp ta thực tập trở về với thân thể, cảm thọ, tâm ý và tri giác của ta. Khi thở vào, ta biết ta đang thở vào; khi thở ra, ta biết ta đang thở ra, thì cái *biết* ấy tức là năng lượng chánh niệm; nếu thực tập liên tục thì năng lượng chánh niệm sẽ tăng trưởng rất hùng hậu. Năng lượng

chánh niệm ôm lấy hơi thở vào và hơi thở ra. Ta trở thành một với hơi thở vào và hơi thở ra. Càng tiếp tục thực tập thì hơi thở vào và hơi thở ra càng trở nên nhẹ nhàng, sâu lắng, hòa điệu và khoan thai. Khi hơi thở của ta đã trở nên nhẹ nhàng, sâu lắng, thì ta bắt đầu bước thêm một bước nữa, tức là phép thở thứ ba- thực tập tiếp xúc với thân thể- ''*Thở vào, tôi ý thức về toàn thân thể tôi. Thở ra, tôi ý thức về toàn thân thể tôi.*'' Ta trở về với thân thể và ôm lấy thân thể ta bằng sự trìu mến, thương yêu. Ta làm hòa với thân thể ta. Bài tập này có thể thực tập trong tư thế ngồi hoặc tư thế nằm. Trở về để chăm sóc, để bày tỏ niềm ưu ái đối với thân thể ta là hành động hết sức cấp thiết và quan trọng. Thân thể ta có thể đang có nhiều đau nhức và căng thẳng. Nhưng vì sống trong thất niệm nên ta không biết được những gì đang xảy ra trong cơ thể ta, ngược lại ta đối xử thiếu tình thương, niềm ưu ái và trách nhiệm đối với cơ thể ta; ta không ngó ngàng, quan tâm, chăm sóc đến cơ thể ta một cách đàng hoàng. Vì vậy tu tập là chế tác ra năng lượng chánh niệm để trước hết trở về ôm ấp và chăm sóc, bày tỏ tình thương đối với cơ thể ta. Đây là bước đầu của sự thực tập thương yêu. Trở về với cơ thể, ý thức sự có mặt của cơ thể và hứa từ nay về sau mình sẽ chăm sóc cơ thể mình một cách đàng hoàng hơn. Nếu làm được như vậy thì cơ thể ta sẽ cảm thấy rất ấm áp và những niềm đau trong cơ thể sẽ được chữa trị.

Sabbakaya nghĩa là toàn thân. Trong suốt chiều dài của hơi thở vào, ta ý thức toàn vẹn sự có mặt của thân thể ta. Ta chiếu dụng ánh sáng chánh niệm vào thân thể ta từ đỉnh đầu xuống tới các ngón chân, bàn chân. Lúc đó đối tượng của chánh niệm không còn chỉ là hơi thở mà nó bao gồm cả thân thể. Ban đầu đối tượng của chánh niệm chỉ thuần là hơi thở, nhưng tới bài tập thứ ba và thứ tư thì nó chuyên chở thêm một đối tượng khác, đó là thân thể. Ta ôm ấp thân thể ta bằng tất cả sự trìu mến trong suốt chiều dài của hơi thở vào và hơi thở ra với ước muốn muốn làm hòa, chăm sóc và bày tỏ lòng ưu ái của ta đối với thân thể. Tuy nhiên ta có thể linh động trong cách sử dụng ngôn ngữ, nhưng nội dung của sự thực tập vẫn giống nhau. Ví dụ, "Thở vào, tôi ý thức về toàn thân thể tôi. Thở ra, tôi mỉm cười với toàn thân thể tôi." Đây là nụ cười của ý thức, nụ cười của tình thương đối với thân thể

ta. Ta có thì giờ để trở về ôm ấp thân thể ta với tất cả sự trìu mến, thương yêu và mỉm cười với thân thể ta hay chưa? Nếu chưa, thì ta hãy lập tức trở về làm cho được chuyện đó. Ta phải dành thì giờ để trở về chăm sóc thân thể ta với tất cả tình thương và nói với thân thể ta rằng, "Thân thể ơi, tôi biết em có mặt đó một cách nhiệm mầu. Vậy mà bấy lâu nay tôi sống thờ ơ quá. Từ rày trở đi, tôi hứa sẽ chăm sóc đàng hoàng hơn." Bây giờ chúng ta hãy cùng thực tập trở về chăm sóc thân thể ta và mỉm cười với thân thể ta với nụ cười chánh niệm và trìu mến. Bây giờ chúng ta gởi sự chú ý tới với từng bộ phận của thân thể ta như mắt, tai, mũi, buồng phổi, tim, gan, ruột v.v. theo phương pháp mà tôi đã đề nghị ngày hôm qua: "Thở vào, tôi ý thức về hai mắt tôi. Thở ra, tôi mỉm cười với hai mắt." Bài tập này nếu được thực tập liên tục sẽ giúp ta đạt tới cái thấy sâu sắc về thực tại và cái thấy ấy sẽ giải phóng ta ra khỏi sự sợ hãi, buồn khổ, đem lại an lạc và hạnh phúc thật sự. Trong kinh Bốn Lãnh Vực Quán Niệm (kinh Tứ Niệm Xứ), Bụt có dạy: "Này các vị khất sĩ! Ví dụ có một bác nông dân đi vào nhà kho và mang ra một bao tải chứa đựng đủ các loại ngũ cốc- như gạo lứt, gạo trắng, hạt lúa, đậu xanh, đậu ngự, hạt mè v.v.. Bác nông dân mở hai đầu bao tải và để cho các loại đậu mặc nhiên tuôn ra trên sàn nhà; với đôi mắt tốt, bác có thể nhận diện được, 'Này đây là đậu xanh. Này đây là đậu ngự. Này đây là gạo trắng v.v..'" Với đôi mắt còn tốt, bác nông dân có thể nhận diện và phân biệt được rõ ràng tất cả các loại hạt giống.

Khi trở về với thân thể, trước hết ta thực tập ôm ấp toàn thân thể ta với hơi thở chánh niệm, sau đó ta có thể gởi sự chú ý đến từng bộ phận của thân thể ta, nhận diện sự có mặt của từng bộ phận của thân thể giống như bác nông dân kia khi bác nhận diện và phân loại các loại hạt giống. Trong kinh, Bụt có nói rằng trong thân thể ta có cả thảy là ba mươi sáu bộ phận. Ta thực tập ôm ấp và mỉm cười với từng bộ phận bằng năng lượng chánh niệm. Với năng lượng chánh niệm, ta làm cho bộ phận ấy của cơ thể trở nên êm dịu, buông thư bằng tư thế nằm hoặc trong tư thế đi hay ngồi... Trong khóa tu, ta nên thực tập thiền buông thư mỗi ngày ít nhất là một lần. Ta có thể thực tập chung với Tăng thân dưới sự hướng dẫn bởi một thầy hoặc một sư cô.

Nhưng nếu ta có năm phút, mười phút hay mười lăm phút rảnh rỗi, ta có thể tìm một nơi vắng vẽ, yên tĩnh để tự thực tập thiền buông thư. Đây là sự thực tập thương yêu đích thực đối với cơ thể ta. Cứ như thế, ta từ từ soi chiếu ánh sáng chánh niệm tới các bộ phận khác của cơ thể. Trong kinh Bốn Lãnh Vực Quán Niệm, những bộ phận ấy được liệt kê như: xương, tủy, thận, máu, gan, lá lách, hoành cách mạc v.v.. Thở vào, ta ôm ấp và mỉm cười với từng bộ phận của cơ thể ta bằng năng lượng chánh niệm như bà mẹ ôm đứa con vào lòng với tất cả sự thương yêu, trìu mến của mình. Đây là phép thực tập rất hay có khả năng đem lại rất nhiều lợi lạc, chuyển hóa và trị liệu.

Khi thực tập, "Thở vào, tôi ý thức về lá gan của tôi. Thở ra, tôi mỉm cười với lá gan của tôi." Ngay lập tức lá gan cảm nhận được tình thương của ta. Lá gan sẽ nói: "Dễ sợ chưa! Bây giờ mới ngó ngàng tới tui. Tui đã ngày đêm gởi thông điệp SOS tới để cầu cứu, nhưng anh/chị cứ thờ ơ, không quan tâm gì cả. Anh/chị vẫn tiếp tục uống rượu, hút thuốc, ăn nhậu một cách vô tội vạ. Thật khổ sở cho tui. Anh/chị có biết tui làm việc cực nhọc lắm không? Phải gạn lọc không ngừng nghỉ, phải chống cự suốt ngày đêm để bảo tồn mạng sống cho toàn bộ các chi phần khác của cơ thể; vì vậy em đã tìm mọi cách để gởi thông điệp SOS đến cầu cứu, nhưng thông điệp của em không bao giờ được anh/chị quan tâm tới. Em chịu hết nỗi rồi. Cứu em với." Nếu thực tập hơi thở chánh niệm, thân thể ta sẽ bớt khổ rất nhiều. Nếu ta gởi sự chú tâm tới lá gan và mỉm cười với nó, ta sẽ hiểu được tình trạng của lá gan. Ta thấy rằng lá gan của ta đã làm việc không ngừng nghỉ để duy trì sức khỏe cho toàn bộ cơ thể, nhưng vì sống trong sự quên lãng, thiếu trách nhiệm, nên ta đã làm tình làm tội lá gan của ta, đã thờ ơ với lá gan của ta.

Thất niệm là ngược lại với chánh niệm. Ta thường sống trong sự quên lãng. Có lẽ đây là lần đầu tiên trong đời ta trở về chăm sóc lá gan của ta. Lá gan của ta cảm thấy ấm áp trở lại khi được ta ngó ngàng, quan tâm đến. Nếu ta tiếp tục thực tập thêm vài hơi thở nữa thì ta có định và năng lượng định sẽ làm phát sinh tuệ giác. Có tuệ giác là ta bắt đầu biết thương yêu, chăm sóc và bảo vệ lá gan của ta, vì lá gan là điều kiện thiết yếu cho sức khỏe của toàn thân. Khi ý thức được phát sinh,

ta tự khắc biết điều gì nên làm và điều gì không nên làm để bảo vệ lá gan của ta. Điều này không cần ai nhắc nhở cả. Ta chăm sóc, nuôi dưỡng lá gan của ta bằng năng lượng chánh niệm, hiểu biết và thương yêu. Ta quyết sẽ không ăn uống hoặc đưa vào cơ thể ta những độc hại nữa. Không những chỉ đối xử với lá gan như thế, mà đối với tất cả các bộ phận khác của cơ thể ta cũng phải thực tập như thế.

Quán Chiếu Về Bốn Đại

Trong kinh Bốn Lãnh Vực Quán Niệm, Bụt có dạy, mình có thể nhìn vào hình hài của mình và nhận diện những yếu tố căn bản làm ra hình hài ấy. " Thở vào, tôi y thức về yếu tố đất trong hình hài tôi. Thở ra, tôi mỉm cười với yếu tố đất trong hình hài tôi." Hình hài ta được cấu tạo bởi bốn đại (mahabhuta): đất, nước, lửa và không khí. Yếu tố đất là yếu tố rắn chắc trong cơ thể ta. Nếu nhận diện được yếu tố đất trong ta thì ta cũng nhận diện được yếu tố đất ngoài ta. Ta biết rằng cả hai đều thuộc về đất. Yếu tố đất trong ta và ngoài ta luôn luôn có sự trao đổi mật thiết qua nhiều hình thức. Sự trao đổi xảy ra trong từng giây phút của đời sống hàng ngày.

"Thở vào, tôi ý thức về yếu tố lửa trong hình hài tôi. Thở ra, tôi mỉm cười với yếu tố lửa trong hình hài tôi." Lửa là sức nóng, là nhiệt lượng. Ta biết rằng sự sống được làm bằng nhiệt lượng- chất cháy. Ví dụ khi ta đưa vào thân thể dưỡng khí (oxygen) thì dưỡng khí biến thành nhiệt lượng đốt cháy. Quá trình này xảy ra từng sát-na trong cơ thể ta. Nhờ quá trình đốt cháy nhiệt lượng đó, sự sống mới hình thành. Sinh và diệt cũng xảy ra liên tục trong mỗi phút giây. Trong cơ thể ta, mỗi giây có hàng triệu tế bào chết đi và hàng triệu tế bào được sinh sản. Nếu không có chết thì làm sao có sống. Nhìn kỹ vào thực tại, ta sẽ thấy trong diệt có sinh và trong sinh có diệt. Sinh và diệt tương tức. Nếu ta lấy cái chết ra khỏi cái sống, thì sự sống sẽ không có mặt, sẽ sụp đổ. Nếu ta lấy cái sống ra khỏi cái chết, thì sự chết sẽ sụp đổ. Như ví dụ của một bông hoa, mây và ánh nắng mặt trời- nhìn vào bông hoa ta thấy yếu tố mây và ánh nắng. Ta phải tập nhìn để thấy được tính tương tức của các pháp. Ta thường bị kẹt vào cái nhìn nhị

nguyên, phân biệt. Ta nghĩ rằng chết là kẻ thù của sống. Tất cả chúng ta, dù là người thực tập thiền hay nhà nghiên cứu khoa học, bất kể nhìn với phương tiện nào đi chăng nữa, ta cũng phải nhìn để thấy cho được trong cái sống có chứa đựng cái chết và ngược lại. Không có cái này thì không có cái kia. Nếu nghĩ rằng tôi chỉ muốn chọn cái này thôi, không muốn chọn cái kia, thì đó là một thái độ quá ngây thơ. Nhìn kỹ vào những yếu tố trong cơ thể, ta thấy rằng sống và chết tương tức, chúng nương nhau mà biểu hiện. Tới đây ta bắt đầu thấy được sự mầu nhiệm của thực tại mà trước đó ta chưa bao giờ thấy. Nhờ nhìn sâu và hiểu được bản chất chân thực của thực tại, ta có thể xua tan được sự sợ hãi, buồn khổ, cô đơn và tuyệt vọng trong ta. Ta biết rằng khổ đau, sợ hãi, cô đơn và tuyệt vọng chỉ có thể tung hoành trên căn bản của vô minh. Ví dụ như cây bút chì này, ta nghĩ rằng đầu này là đầu trái, không phải là đầu phải. Nếu mình là một nhà chính trị thuộc về phe tả, mình sẽ chọn phe tả và muốn loại trừ phe hữu. Nhưng chỉ muốn có trái mà không có phải, thì đó là một điều thật phi lý. Giả sử mình muốn loại trừ bên phải, mình lấy con dao chặt cây bút chì ra. Nhưng sau khi chặt đầu bên phải của cây bút chì đi, thì đầu bên phải của cây bút chì có thật sự bị triệt tiêu hay không hay nó vẫn tiếp tục là đầu bên phải? Thực ra hể có trái thì tất nhiên có phải; trái có mặt thì phải có mặt. Cái nhìn của ta thường bị kẹt vào thế lưỡng nguyên, đối đãi và phân biệt. Ta phải tập nhìn với con mắt bất nhị, không phân biệt, không kỳ thị thì mới chạm tới được thực tại chân thực của sự sống.

"Thở vào, tôi thấy yếu tố nước trong hình hài tôi. Thở ra, tôi mỉm cười với yếu tố nước trong hình hài tôi." Hai chữ "vào" và "ra" cũng là một cặp đối đãi. Tôi có viết một cuốn sách với tựa đề- Trái Tim Mặt Trời. Tôi có cảm hứng viết cuốn sách ấy là vì tôi thấy rằng mặt trời là trái tim thứ hai của tôi. Lúc xưa tôi thường hay nghĩ rằng mình chỉ có một trái tim thôi, đó là trái tim trong cơ thể của mình. Nếu bất chợt trái tim trong mình ngưng hoạt động thì mình sẽ chết. Nhưng nhìn kỹ lại, tôi thấy rằng nếu trái tim ngoài tôi, tức là mặt trời bị tan vỡ, thì tôi cũng bị tan vỡ theo. Trái tim thứ hai của tôi nằm ngoài tôi. Tôi có thể nghĩ rằng buồng phổi của tôi chỉ có mặt trong tôi, nhưng kỳ thực núi

rừng và cây cỏ chung quanh tôi cũng là buồng phổi tôi. Nếu chúng ngưng hoạt động thì tôi sẽ không có dưỡng khí để thở. Tôi có buồng phổi bên trong nhưng cũng có buồng phổi bên ngoài. Nếu nhận diện và nhìn sâu vào bốn yếu tố bên trong và bên ngoài của thân thể, ta sẽ tiếp xúc được với tính tương tức của chúng và ý niệm về hình hài là một thực thể biệt lập, thường còn và bất biến của mình sẽ bị tan biến. Ý niệm về ngã được đồng hóa với hình hài cũng sẽ tan biến. Ta phải nhìn vào thực tại bằng con mắt bất nhị, vô phân biệt mới chuyển hóa được cái ảo tưởng của ta về thực tại. Và ta tiếp xúc được với cảnh giới niết bàn, của không sinh không diệt. Phải thấy cho được rằng ngã được làm bằng những yếu tố không phải ngã (phi ngã).

Quán Niệm về các tư thế của thân

Theo lời Bụt dạy trong kinh Bốn Lãnh Vực Quán Niệm, sau khi quán chiếu về tứ đại trong cơ thể, hành giả quán về các tư thế của thân. Có tất cả là bốn tư thế, gọi là tứ uy nghi: đi, đứng, nằm và ngồi. Ta ý thức rõ ràng các tư thế căn bản của thân ta. Khi đi, biết mình đang đi; khi đứng, biết mình đang đứng; khi ngồi, biết mình đang ngồi; khi nằm, biết mình đang nằm. Ta chiếu dụng ánh sáng chánh niệm vào các tư thế của thân thể ấy. Các thầy, sư cô và sư chú được tập luyện rất kỹ về bốn tư thế hoạt động của thân, gọi là tứ uy nghi. Chúng ta thấy rằng các thầy, sư cô và sư chú đi, đứng, nằm, ngồi trong chánh niệm, uy nghi. Tuy nhiên đừng nghĩ rằng Bụt chỉ dạy kinh này riêng cho người xuất sĩ, người cư sĩ cũng có thể thực tập. Phép quán này thuộc về lãnh vực quán thân trong thân. Chúng ta bắt đầu thực tập ý thức về hơi thở, nhận diện tình trạng của hơi thở và làm lắng dịu hơi thở. Kế đó ta thực tập ý thức về thân, ôm ấp, chăm sóc thân, làm cho thân thể lắng dịu, chú ý và mỉm cười với từng bộ phận của thân. Ta quán chiếu những yếu tố tạo nên thân thể và mỉm cười với từng yếu tố ấy trong thân thể ta. Rồi ta thực tập quán niệm về các tư thế của thân trong khi đi, đứng, nằm, ngồi và làm việc. Chúng ta sẽ cùng thực tập với nhau trong suốt khóa tu này. Đi, đứng, nằm, ngồi và làm việc cho thật vững chãi và thảnh thơi.

Quán niệm về thân đưa tới sự quán niệm về các hoạt động của thân. Khi khom xuống, ý thức rõ ràng là mình đang khom xuống. "Thở vào, biết mình đang khom xuống để nhặt cây bút. Thở ra, biết mình đang nhặt cây bút." Ta ý thức từng động tác, từng cử chỉ của thân thể ta. Ví dụ, mỗi buổi sáng khi đun nước để chế cà phê hoặc pha trà, ta có thể sử dụng thời gian chế cà phê hoặc pha trà để thực tập chánh niệm. Ta ý thức từng cử chỉ, từng động tác của ta trong lúc chế cà phê hoặc pha trà. Ta mỉm cười với từng động tác, cử chỉ ấy của thân thể, dù đó là một động tác rất nhỏ. Thực tập như thế giúp ta thiết lập được vững mạnh năng lượng chánh niệm và nó đem lại cho ta rất nhiều niềm vui. Ta hạnh phúc là vì trong đời sống hàng ngày ta biết cách thắp lên ánh sáng chánh niệm và chiếu dụng vào mỗi cử chỉ và hoạt động của thân thể. Ta không còn sống trong sự quên lãng, không sống như một người mộng du nữa. Ta làm tất cả mọi cái trong ánh sáng chánh niệm. Ta hoàn toàn làm chủ các hoạt động của thân thể ta. Chánh niệm là sự hiện diện của Bụt, là năng lượng của Chúa Ki Tô, là chất thánh trong ta. Chánh niệm không phải là một cái gì trừu tượng. Hạt giống chánh niệm đã sẵn có trong tâm thức ta. Tất cả chúng ta đều có khả năng tiếp xúc với hạt giống chánh niệm và làm cho nó biểu hiện thường xuyên trong đời sống hàng ngày.

Thời còn làm sa di, một hôm Thầy của tôi dạy tôi làm giùm Thầy một việc. Tôi rất thương kính Thầy và sẵn sàng làm bất cứ điều gì Thầy giao phó, làm bất cứ điều gì có thể để đem lại niềm vui cho Thầy. Sau khi tiếp nhận xong lời dạy, tôi liền lui ra để đi làm. Nhưng do hạnh phúc quá, tôi đã mở cửa và đóng cửa rất hấp tấp, không có chánh niệm. Thấy vậy, Thầy tôi gọi tôi trở lại và nói rất nhỏ nhẹ rằng, "Này con, con hãy đi ra trở lại. Lần này con nhớ mở cửa và đóng cửa cho thật từ tốn, nhẹ nhàng, có chánh niệm nghe con." Tôi chắp tay xá Thầy, rồi lui ra. Lần này tôi biết tôi phải làm gì. Tôi đã đi từng bước thật chánh niệm tới cửa, đặt bàn tay lên núm cửa, rồi nhẹ nhàng mở cửa, bước ra ngoài và đóng cửa thật từ tốn; tất cả mọi động tác, mọi cử chỉ đều được làm trong chánh niệm. Từ đó về sau Thầy tôi không cần phải nhắc nhở tôi lần thứ hai. Tôi không bao giờ quên bài học quý giá ấy.

Vào năm 1966, tôi viếng thăm cha Thomas Merton tại thành phố Kentucky, một vị tu sĩ thuộc dòng Luyện tâm (Trappist- dòng tu kín- giáo phái sống rất khắc khổ và phát nguyện không nói, không tiếp xúc với thế giới bên ngoài). Cuộc gặp gỡ của hai chúng tôi rất lý thú. Sau này cha Thomas có nói với các môn đệ của ngài rằng: "Quý vị chỉ cần quán sát cách thầy Nhất Hạnh mở cửa, đóng cửa thì đủ biết thầy là một vị chân tu." Năm trước có một cô thiền sinh người Đức đến tu học tại tu viện Làng Mai. Cô ấy đã ở lại tu tập khoảng một tháng. Ngày rời Tu Viện, cô chia sẻ với chúng tôi rằng sở dĩ cô đến Làng Mai là vì cô có nghe cuốn băng thuyết giảng của cha Thomas Merton; trong bài thuyết giảng đó cha có nói về phong cách mở cửa, đóng cửa của thầy Nhất Hạnh. Và vì tâm hiếu kỳ, tâm tò mò muốn thấy tận mắt cách thầy Nhất Hạnh mở cửa và đóng cửa như thế nào mà cha Thomas khen ngợi đến thế. Trong thời gian một tháng ở Làng Mai, cô cảm thấy rất thoải mái, hạnh phúc và mục đích chính của chuyến viếng thăm Tu Viện Làng Mai là để mắt quán sát cách thầy trò chúng tôi mở cửa và đóng cửa.

Thưa quý vị, đóng cửa và mở cửa là một phần của sự thực tập chánh niệm để làm cho thân tâm lắng dịu và bình an trở lại. Xin quý vị thực tập mở cửa và đóng cửa trong chánh niệm để nhiều người, trong đó có Thầy tôi nữa được thừa hưởng niềm an lạc và hạnh phúc tỏa ra nơi hành động mở cửa và đóng cửa của quý vị. Thầy tôi vẫn còn có mặt đó với chúng ta trong giây phút này. Quý vị đã được học cách chăm sóc, tiếp xúc với cơ thể bằng hơi thở chánh niệm. Đây là sự thực tập rất quan trọng. Quý vị không cần phải trở thành một vị giáo thọ mới có thể tổ chức được những ngày tu chánh niệm. Quý vị có thể dành một ngày cuối tuần để trở về với chính mình, thực tập chăm sóc cơ thể và sống hài hòa với cơ thể mình. Nếu muốn, quý vị có thể mời thêm một số bạn bè đến tham dự ngày tu. Một ngày hoặc vài giờ thực tập chánh niệm như thế là cơ hội để thân tâm được nghỉ ngơi, phục hồi lại sự tươi mát và thư thái. Bốn phép thở đầu của kinh Quán Niệm Hơi thở nếu được thực tập đúng cách, ta thấy tình thương của Bụt dành cho ta rất lớn. Bụt chỉ dạy cho ta những phương pháp tu tập thật thực tiễn, khoa học và hữu hiệu.

Bài tập thứ tư của kinh Quán Niệm Hơi Thở là, "Thở vào, tôi làm cho toàn thân an tịnh, lắng dịu, buông thư. Thở ra, tôi làm cho toàn thân an tịnh, lắng dịu, buông thư." Thân thể ta xứng đáng được cư xử như thế. Ta nên học cách đối xử tử tế, dễ thương với thân thể ta; có mặt đích thực cho thân thể và nhìn sâu vào thân thể ta để hiểu rõ tình trạng. Nếu có một bộ phận nào trong cơ thể bị đau nhức, thì ta phải dành nhiều thì giờ để ôm ấp, chăm sóc bằng tình thương và đem lại sự trị liệu cho bộ phận ấy. Thở vào, ta mỉm cười với phần đau nhức ấy với nụ cười chánh niệm và tràn đầy tình yêu thương. Thực tập như thế sẽ giúp cơ thể ta mau chóng được trị liệu. Nói như thế không có nghĩa là ta không cần đi khám bác sĩ. Nhưng bác sĩ không thể hiểu tường tận căn bịnh của ta được; mình phải đóng góp phần mình vào trong quá trình tìm hiểu căn nguyên của bệnh trạng mình. Có thể nói mình là người hiểu rõ về bệnh trạng của mình hơn ai hết. Mình không nên phó thác hoàn toàn vào bác sĩ và thuốc men. Mình phải có đức tin nơi khả năng tự trị liệu của cơ thể mình. Nếu mình không cho phép cơ thể mình được nghỉ ngơi, buông thư, thì liều thuốc vẫn không đủ tác dụng cho sự trị liệu. Mình cần phải cho cơ thể mình cơ hội để nó tự trị liệu lấy. Đôi khi cơ thể mình tự chữa trị lấy mà không cần tới thuốc men nếu mình biết cách cho phép cơ thể mình cơ hội nghỉ ngơi và khôi phục lại sức khỏe của nó.

"Thở vào, tôi ý thức về toàn thân thể tôi. Thở ra, tôi mỉm cười với toàn thân thể tôi. Thở vào, tôi buông thư toàn thân. Thở ra, tôi làm cho toàn thân lắng dịu trở lại." Đây là những bài thực tập rất hay, thực tiễn mà bất cứ ai cũng có thể thực tập được. Chúng ta phải nắm cho vững nghệ thuật sống trong chánh niệm, thở trong chánh niệm và chăm sóc thân thể mình bằng năng lượng chánh niệm. Các sinh viên có thể thành lập những nhóm tu tập chánh niệm tại học đường để thực tập, vì họ thường bị căng thẳng. Họ có thể thành lập một tăng thân cùng tu tập với nhau và tìm ra phương cách để chăm sóc, bảo hộ thân tâm của họ. Các nhà tâm lý trị liệu cũng nên làm việc như một tăng thân. Họ phải chăm lo cho nhiều bịnh nhân. Nhưng nếu họ không biết tự chăm sóc họ cho đàng hoàng, không có tăng thân bảo hộ và nuôi dưỡng thì họ sẽ bị kiệt sức và bỏ cuộc giữa chừng hoặc trở

thành nạn nhân của khổ đau. Họ có thể làm việc chung với các chuyên gia trị liệu khác hoặc làm việc chung với các bịnh nhân của họ. Thời nay giới nhân viên cảnh sát đau khổ rất nhiều. Họ là những nạn nhân của sự căng thẳng, sợ hãi và bạo động. Họ cũng cần phải thành lập nhóm tu tập, làm việc với nhau và chăm sóc cho nhau. Những người sống trong những trung tâm cải tạo, nhà tù cũng nên tạo thành một nhóm tu học để giúp đỡ và chăm sóc lẫn nhau. Người nào cũng có thể thực tập chánh niệm. Quý vị không cần phải là những người Phật tử mới có thể thực tập chánh niệm. Quý vị không cần phải là giáo thọ mới có thể tổ chức những tăng thân tu tập chánh niệm. Nghĩa là quý vị không cần có chứng chỉ từ vị đạo Sư hoặc từ bất cứ ai mới có thể thành lập nhóm tu học. Quý vị có thể thành lập nhóm tu tập chánh niệm bất cứ lúc nào, nơi nào hoặc ngay tại địa phương của mình.

Ba Kinh Căn Bản của Bụt

Trước khi học tiếp kinh Quán Niệm Hơi Thở, tôi muốn giới thiệu ba kinh mà tôi cho là sự tu tập căn bản của giáo lý đạo Bụt. Ba kinh này có thể nói là ba kinh gối đầu giường của các thầy và sư cô. Ba kinh này có thể giúp chúng ta học hỏi và thực tập phát triển niệm, định, tuệ một cách rất thực tiễn và sâu sắc. Trong các buổi giảng, tôi sẽ thường xuyên đề cập đến ba kinh này. Kinh đầu tiên tôi muốn nói đến là **kinh Quán Niệm Hơi Thở**. Cốt lõi của Kinh này là mười sáu phép thực tập hơi thở chánh niệm mà chúng ta đang được học. Tôi có viết những lời giảng giải về kinh này trong cuốn sách với tựa đề: Kinh Quán Niệm Hơi Thở.

Kinh thứ hai là **kinh Bốn Lãnh Vực Quán Niệm** (Niệm Xứ Kinh), tức là thân, thọ, tâm và pháp- các đối tượng nhận thức của tâm. Chúng ta phải sử dụng hai kinh này để thực tập song song với nhau, bởi vì hai kinh này tuy hai mà là một, chúng bổ sung cho nhau. Đây là điểm rất quan trọng. Chúng ta nên học tập kinh thứ nhất trong ánh sáng của kinh thứ hai và ngược lại. Kinh Bốn Lãnh Vực Quán Niệm đã được

đối chiếu và chuyển dịch từ hai bản Hán tạng và tạng Pali và được in trong quyển sách với tựa đề: Con Đường Chuyển Hóa.

Kinh thứ ba là bản kinh dạy chúng ta sống an lạc và hạnh phúc ngay trong giây phút hiện tại- *hiện pháp lạc trú*; tên của kinh này là **kinh Người Biết Sống Một Mình**- Nhất Dạ Hiền Giả. Tôi có giảng giải kinh này trong quyển sách mang tựa là- **Ước Hẹn Với Sự Sống**. Kinh này là một bản kinh rất xưa trong đó Bụt dạy chúng ta làm thế nào để sống an lạc, thảnh thơi và hạnh phúc trong giây phút hiện tại- bây giờ và ở đây. Quý vị có thể sử dụng ba kinh này để tham khảo và học hỏi. Tuy nhiên trong khóa tu này, chúng ta không cần phải đọc hết ba quyển sách giảng giải về các kinh này. Quan trọng là chúng ta nên dành hết thì giờ để thực tập.

Thân và Tâm Tương Tức

Trong các kinh điển của Bụt, ta thấy chữ namarupa- danh sắc thỉnh thoảng được sử dụng để chỉ cho toàn thể con người. Nama nghĩa là "danh" và rupa nghĩa "sắc." Ta nghĩ rằng danh và sắc là hai yếu tố khác biệt nhau. Ta cho rằng thân là sắc, còn các cảm thọ, tri giác, tâm hành và các đối tượng tâm hành (thức) là danh. Đây là cách chia chẻ, phân biệt của ta. Ta có khuynh hướng cho rằng danh không phải là sắc và sắc không phải là danh. Ta phải tập nhìn trong ánh sáng của tương tức và vô ngã mới thấy được bản chất chân thực của danh và sắc. Theo ánh sáng của tương tức, vô ngã, hễ lấy danh ra khỏi sắc thì sắc không thể tồn tại được và ngược lại. Namarupa- danh sắc vốn là hai khía cạnh của cùng một thực tại. Có khi nó biểu hiện như là danh và ta gọi là danh; có khi nó biểu hiện như là sắc và ta gọi là sắc. Vì vậy, thay vì viết hai chữ rời nhau, ta viết thành một chữ là namarupa- danh sắc.

Cách tư duy như vậy có lẽ hơi khó chấp nhận nếu ta mới nghe qua lần đầu, nhưng từ từ sẽ quen. Như các nhà vật lý học nguyên tử, họ nói rằng hạt có khi biểu hiện như là sóng và có khi biểu hiện như là hạt. Cả hai vốn mang cùng một thực tại. Lúc đầu ta nghĩ rằng nếu là sóng thì không thể là hạt; nếu là hạt thì không thể là sóng. Sự thực là

hạt có khi biểu hiện như là sóng và có khi biểu hiện như là hạt. Vì thế các nhà khoa học vật lý đã chế ra một danh từ mới để gọi cái thực tại của nguyên tử mà họ đã khám phá ra là "wavicle- sóng hạt." Điều này cũng đúng đối với thân và tâm. Ta nghĩ rằng tâm và vật trái ngược nhau; nhưng theo ánh sáng tương tức, vô ngã thì tâm có khi biểu hiện như là vật và vật có khi biểu hiện như là tâm. Tâm và vật tương tức, có mặt trong nhau. Điều này mới nghe thì thật khó tin, nhưng đó là sự thật.

Năm Yếu Tố Tạo Nên Một Hiện Hữu

Đức Thế Tôn đã trình bày con người dưới nhiều khía cạnh khác nhau; có khi Ngài trình bày như là danh sắc, có khi Ngài trình bày như là một hợp thể ngũ uẩn. Ngũ uẩn là năm yếu tố tạo nên tổng thể con người. Đó là nền tảng hiện hữu của ta. Yếu tố thứ nhất là sắc; thứ hai là thọ; thứ ba là tưởng (tri giác); thứ tư là hành (tâm hành); và thứ năm là thức. Nếu ta dùng khái niệm danh sắc để phân tích con người, thì yếu tố thứ nhất là thuộc về thân thể và bốn yếu tố còn lại là thuộc về tâm.

Chúng ta đã học về yếu tố hành. Hành tức là hiện tượng được tạo thành bởi nhiều yếu tố khác nhau. Bông hoa là một hành- một hiện tượng. Chúng ta có thể gọi nó là một hành- hiện tượng thuộc về vật lý; nó thuộc về lãnh vực của sắc. Đám mây và cây cỏ cũng là những hiện tượng (hành) thuộc về vật lý (sắc). Hận thù, sợ hãi, yêu, ghét v.v… đều là những hành thuộc về tâm lý, gọi là tâm hành. Theo giáo lý của đạo Bụt, có cả thảy là năm mươi mốt loại tâm hành. Lúc còn làm sa di, tôi phải học thuộc lòng năm mươi mốt loại tâm hành ấy. Hai yếu tố trong năm uẩn là thọ và tưởng cũng thuộc về tâm hành và chúng là những tâm hành trong nhóm năm mươi mốt loại tâm hành. Nhưng vì hai tâm hành này quá phổ biến cho sự tu tập nhận diện, ôm ấp và nhìn sâu, nên Bụt đã tách rời hai yếu tố- thọ và tưởng ra thành hai uẩn riêng trong số năm mươi mốt loại tâm hành. Uẩn thứ năm là thức. Thức là gì? Thức tức là căn bản, là nền tảng biểu hiện của tất cả các tâm hành, các pháp. Trong truyền thống giáo lý đạo Bụt, chúng tôi

gọi thức này là tàng thức, căn bản thức hoặc nhất thiết chủng thức hay thức A-lại-gia. Tất cả các hạt giống đều được cất chứa trong chiều sâu của tàng thức. Tất cả năm mươi mốt tâm hành đều được tàng trữ trong lòng đất của tàng thức dưới hình thái của hạt giống. Khi nhân duyên đầy đủ thì các hạt giống ấy biểu hiện. Tâm thức có thể chia thành hai phần. Phần trên gọi là ý thức, nơi các tâm hành biểu hiện thành những hiện tượng, thành những năng lượng, tướng trạng. Có khi một, hai hoặc ba hạt giống biểu hiện lên vùng ý thức cùng một lúc; còn phần dưới gọi là tàng thức, nơi cất chức tất cả các hạt giống. Thức ở đây là nền tảng biểu hiện của tất cả các tâm hành, bao gồm hai tâm hành thọ và tưởng.

Có những lúc ta không giận, không bực bội; ta vui cười thoải mái. Sở dĩ ta không giận là vì hạt giống giận trong ta đang nằm yên trong chiều sâu của tàng thức, không bị tưới tẩm. Nhưng ta biết rằng hạt giống giận vẫn có đó. Nếu có ai đó nói hoặc làm điều gì xúc phạm đến ta, thì hạt giống giận trong tâm thức ta bị chạm đến và nó sẽ biểu hiện lên trên vùng ý thức dưới hình thức của năng lượng, ta gọi là hạt giống sinh hiện hành. Mỗi khi năng lượng sân hận biểu hiện lên, thì nó làm ô uế khu vườn ý thức của ta. Năng lượng giận thúc đẩy ta nói hoặc làm những điều gây đổ vỡ giữa ta và những người chung quanh ta.

Bốn Lãnh Vực Quán Niệm

Bốn Lãnh Vực Quán Niệm là bốn lãnh vực thiền quán của ta. Lãnh vực quán niệm thứ nhất là *quán thân trong thân*; thứ hai là *quán cảm thọ trong cảm thọ*; thứ ba là *quán tâm hành trong tâm hành*; và thứ tư là *quán đối tượng tâm hành trong đối tượng tâm hành*, tức là pháp. Pháp ở đây không phải là giáo pháp của Bụt dạy, pháp ở đây là đối tượng của nhận thức, là những hiện tượng (hành) như bông hoa, đám mây, cây cỏ, giận hờn hoặc ghen tỵ v.v.. Những pháp như thế được diễn tả như là những đối tượng của tâm. Chẳng hạn như sông, núi, cây cỏ, hoa lá, giận hờn, thương, ghét và thân thể của ta đều là những đối tượng của tâm. Những pháp ấy là những pháp thuộc về thế giới hiện tượng.

Tại sao trong kinh Bốn Lãnh Vực Quán Niệm Bụt nói rằng: Quán thân trong thân, quán cảm thọ trong cảm thọ? Tại sao những câu như thế được lập đi lập lại nhiều lần? Bởi vì muốn thực tập chánh niệm và nhìn sâu được thành công, điều kiện tất yếu là hành giả phải trở thành một với đối tượng quán chiếu, ta không thể đứng ngoài như người quan sát được. Điều này rất quan trọng. Khi thở vào và ôm ấp thân thể của ta trong chánh niệm, hơi thở phải trở thành một với thân thể thì sự thực tập mới thành công.

Tâm có thể biểu hiện trong năm mươi mốt trường hợp. Thỉnh thoảng nó biểu hiện như là tình thương. Thương luôn luôn phải có đối tượng thương. Thương luôn luôn là thương về một cái gì, thương ai... Ta không thể thương mà không có đối tượng. Ý thức luôn luôn là ý thức về cái gì. Chánh niệm có nghĩa là chánh niệm về cái gì. Ta không thể chánh niệm mà không có đối tượng. Khi có chánh niệm về thân và hơi thở của ta, thì thân và hơi thở là đối tượng của chánh niệm. Khi thở vào và ôm ấp thân thể của ta, thì thân thể là chánh niệm. Chánh niệm trở thành thân thể và thân thể trở thành chánh niệm. Lúc đó ta không còn sự phân biệt giữa chủ thể và đối tượng; kẻ biết và vật được biết không nằm ngoài nhau. Đây là tư tưởng rất quan trọng trong giáo lý đạo Bụt.

Tiếng Pháp có chữ *comprendre*, nghĩa là hiểu, là nhận thức thấu đáo. "com" nghĩa là "trở thành một với" và "prendre" nghĩa là "lấy lên, cầm lên". Vậy thì comprendre nghĩa là cầm lên một vật gì đó và trở thành một với vật đó. Khi muốn hiểu cái gì đó, ta phải thật sự trở thành một với cái đó. Nếu thiền quán sâu sắc thì sự phân biệt ranh giới giữa chủ thể và đối tượng tan biến. Không còn có sự phân biệt giữa chủ thể và đối tượng của nhận thức nữa.

Chúng ta phải tập luyện mới có thể làm được. Chúng ta đã quen với lối nhận thức rằng thân tức không phải là tâm và tâm là chủ thể của nhận thức, tức là kẻ nhận thức. Cái tâm gọi là chủ thể ấy muốn làm chủ, muốn nhận thức cái thân như là đối tượng. Nhưng theo nguyên tắc mà tôi đã trình bày thì nhận thức chỉ có thể có được với điều kiện là chủ thể và đối tượng là một và hai cái phải phát sinh cùng lúc.

Giống như muốn có phải thì đồng thời phải có trái, không thể có phải mà không có trái. Trái và phải làm ra nhau, nương nhau mà biểu hiện. Vì vậy đức Thế Tôn mới nói: "Quán thân thể trong thân thể. Quán cảm thọ trong cảm thọ", là vậy. Ranh giới giữa chủ thể và đối tượng phải được lấy đi thì ta mới chạm tới được thực tại tương tức tương nhập của các pháp. Danh từ "tương nhập" rất hay; nghĩa là khi quán sát, người quán sát phải trở thành một với đối tượng quán sát, mình không chỉ là đối tượng quán sát. Các nhà khoa học trong thời đại chúng ta đã nhận thấy được điều này. Muốn thật sự hiểu được bản chất của hạt nguyên tử, các nhà khoa học không thể đứng ngoài làm người quán sát; họ phải là người tham dự vào quá trình của sự quán sát.

Khi nói về nhận thức, ta phải hiểu rằng nó bao gồm cả chủ thể nhận thức và đối tượng nhận thức. Khi nói về niệm, ta phải hiểu rằng niệm bao gồm cả chủ thể niệm và đối tượng niệm. Niệm không thể có được nếu chủ thể và đối tượng không có mặt cùng lúc. Chánh niệm bao giờ cũng chánh niệm về một cái gì. Khi phân tích tâm và pháp (đối tượng của tâm) như hai lãnh vực riêng biệt là để cho ta dễ dàng nắm bắt và thực tập. Chúng là những đối tượng của sự thực tập, quán niệm và nhìn sâu. Điều đó cũng đúng đối với lãnh vực của thân và thọ. Nhìn cho kỹ ta sẽ thấy rằng tâm là chủ thể nhìn và pháp là những đối tượng bị nhìn như niềm vui, nỗi khổ, cây cỏ, mây, mưa, thân thể, v.v. đều là một. Không thể có cái này mà không có cái kia.

Trong kinh Quán Niệm Hơi Thở, bốn hơi thở đầu Bụt hướng dẫn chúng ta thực tập về quán thân trong thân. Bài thực tập đầu, "Thở vào, tôi biết tôi đang thở vào. Thở ra, tôi biết tôi đang thở ra. Vào/ ra." Bài thực tập thứ hai, "Thở vào một hơi dài, tôi biết tôi đang thở vào một hơi dài. Thở ra một hơi dài, tôi biết tôi đang thở ra một hơi dài. Vào dài/ Ra dài. Thở vào một hơi ngắn, tôi biết tôi đang thở vào một hơi ngắn. Thở ra một hơi ngắn, tôi biết tôi đang thở ra một hơi ngắn. Vào ngắn/ Ra ngắn." Bài thực tập thứ ba, "Thở vào, ý tôi thức về toàn thân thể tôi. Thở ra, tôi ý thức về toàn thân thể tôi. Ý thức toàn thân/ ý thức toàn." Bài thực tập thứ tư, "Thở vào, tôi làm cho toàn thân an

tịnh, lắng dịu, buông thư. Thở ra, tôi làm cho toàn thân an tịnh, lắng dịu, buông thư. An tịnh toàn thân/ Buông thư toàn thân"

Bốn bài thực tập kế tiếp là quán cảm thọ trong cảm thọ. Chúng ta sẽ học bốn bài tập này trong những ngày tới. Bốn hơi thở kế nữa là các hơi thở thứ chín, thứ mười, thứ mười một và thứ mười hai hướng dẫn về phép quán tâm ý trong tâm ý. Tâm ý ở đây tức là các tâm hành. Và bốn hơi thở cuối- bài tập thứ mười ba, mười bốn, mười lăm và mười sáu là quán đối tượng tâm ý trong đối tượng tâm ý. Bốn bài thực tập này giúp chúng ta quán chiếu để đạt tới cái thấy về bản chất chân thực của các pháp, tức là các đối tượng của tâm ý. Vì nhận thức sai lầm (vọng tưởng) mà ta không thấy được thực tại như chính nó. Bốn bài thực tập này giúp ta xua tan đi màng vô minh để cho thực tại phản chiếu được tính chất chân thực của nó. Cái thấy này có khả năng giải phóng ta ra khỏi ngục tù của vô minh, sầu khổ và sợ hãi.

Năm mươi mốt tâm hành là sự biểu hiện cụ thể của thức. Khi ta tiếp xúc với năm mươi mốt tâm hành, tức là ta tiếp xúc với thức. Thức là căn bản của tất cả các tâm hành gọi là căn bản thức hay nhất thiết chủng thức. Ví dụ, khi ta tiếp xúc với sóng thì ta đồng thời tiếp xúc được với nước, bởi vì sóng chính là nước, mà nước là nền tảng biểu hiện của sóng. Thân ta cũng là sự biểu hiện của thức. Đây là điểm rất quan trọng của giáo lý duy thức. Trong tâm học Phật giáo, ta được học rằng tâm thức cá nhân và tâm thức cộng đồng là nền tảng cho sự biểu hiện của tất cả các pháp, trong đó gồm có núi, sông, động vật, thực vật, chất khoáng, văn hóa và xã hội v.v.. Tất cả đều là sản phẩm của tâm thức. Thị trường chứng khoán là một sản phẩm của tâm thức cộng đồng. Thị trường chứng khoán có cái căn bản của nó trong tâm ta trong đó mang nhiều tính chất của sự tham vọng và sợ hãi. Thị trường chứng khoán không tin vào một mục tiêu nào cả. Tâm thức của ta, bao gồm tâm thức cá nhân và tâm thức cộng đồng là căn bản biểu hiện của các pháp mang tính tương tức của danh và sắc. Thức có mặt khắp nơi, trong ta và ngoài ta. Ta phải tập nhìn như thế thì mới có thể hiểu được lời dạy của Bụt một cách dễ dàng và sâu sắc. Mấy năm trước ở Bắc Mỹ, tôi có hướng dẫn một khóa tu bảy ngày dành cho các nhà tâm lý trị liệu về Năm mươi Bài Tụng Duy Biểu ở thành

phố Key West, tiểu bang Florida. Chúng tôi đã có cơ hội chia sẻ và học hỏi sâu sắc về giáo lý Duy Biểu để thấy rằng thế giới là sự biểu hiện của tâm thức cá nhân và tâm thức cộng đồng. Cá nhân và cộng đồng (tự biểu và cộng biểu) tương tức. Tâm thức cá nhân làm ra tâm thức cộng động và ngược lại. Cả hai đều nương vào nhau mà biểu hiện. Nếu lấy cá nhân ra khỏi cộng đồng thì cộng đồng không thể tồn tại. Nếu lấy cộng động ra khỏi cá nhân thì cá nhân sẽ bị sụp đổ. Giáo lý tương tức, vô ngã được tìm thấy bàng bạc trong tất cả các kinh điển của Bụt.

Sáng nay tôi có chia sẻ với quý vị về bản chất sống và chết. Nhiều người trong chúng ta không có cơ hội để nhìn sâu vào bản chất của cái mà ta gọi là sống và chết. Chúng ta nghĩ rằng chết nằm ngoài sống. Nếu biết thực tập nhìn sâu theo lời Bụt dạy thì ta sẽ khám phá ra rằng sống và chết tương tức, nghĩa là chúng nương nhau mà biểu hiện. Sống và chết làm ra nhau. Cả hai đều mang cùng một thực tại. Đôi khi thực tại biểu hiện như là chết, đôi khi thực tại lại biểu hiện như là sống. Khi tiếp xúc được với thực tại không sinh không diệt, với tuệ giác tương tức, thì ta không còn buồn khổ, sợ hãi nữa. Ta hoàn toàn tự do.

Chương 04: Câu Hỏi và Trả Lời

Hôm nay là ngày hai mươi bảy, tháng Năm, 1998, hôm nay quý vị có cơ hội để đặt những câu hỏi, những thắc mắc, khó khăn về sự tu tập. Xin quý vị đặt những câu hỏi có liên quan đến các buổi pháp thoại vừa qua, những câu hỏi có liên hệ tới những phép thực tập căn bản như thở trong chánh niệm, đi trong chánh niệm, ngồi trong chánh niệm và ăn cơm trong chánh niệm. Chúng tôi có nhận được một số câu hỏi ghi trên giấy, tôi đã xem qua và nhận thấy rằng phần nhiều những câu hỏi ấy sẽ được đề cập đến trong các buổi giảng tới. Khi đến tham dự khóa tu, sự thực tập im lặng hùng tráng và ngồi thiền trong trạng thái yên tĩnh, thì những hạt giống của niềm đau nỗi khổ được chạm đến và biểu hiện lên trên vùng ý thức của ta và ta phải đối diện với chúng. Đã nhiều năm ta có thói quen chạy trốn những niềm đau nỗi khổ trong ta, bây giờ phải trở về đối diện với chúng quả là một việc khó làm; tôi rất thông cảm. Khoảng mười lăm năm về trước, trong khóa tu tại thành phố Denver, có một ông thiền sinh thường phản kháng với sự thực tập và những lời pháp thoại cho tới ngày cuối của khóa tu. Sáu tiếng đồng hồ trước khi khóa tu chấm dứt, ông ta phó thác thân mạng mình cho tăng thân, hoàn toàn quay về nương tựa tăng thân và kể từ giây phút đó ông mới thật sự nếm được mùi vị của hạnh phúc.

Hỏi: Kính thưa Thầy, con thấy sự thực tập dừng lại và an trú trong giây phút hiện tại đối với con khó quá. Xin Thầy hướng dẫn thêm cho con để con có thể thực tập thành công.

Thầy: Trong ta có một nguồn năng lượng luôn thúc đẩy ta đi về phía trước, đó là năng lượng của tập khí. Năng lượng này rất mạnh, nó đã được huân tập từ nhiều đời nhiều kiếp của thế hệ tổ tiên. Ta đã thừa kế năng lượng ấy từ ông bà tổ tiên, cha mẹ ta. Bất cứ ở đâu, làm việc gì ta cũng bị năng lực tập khí này khống chế, nó thúc đẩy ta làm những điều ta không muốn làm, nói những điều ta không muốn nói; nó làm cho ta bất an và luôn chạy như bị ma đuổi. Vì vậy ta tới khóa tu là để tập thở, tập đi, tập ngồi và tập ăn cơm trong chánh niệm để có

cơ hội dừng lại cái tập khí chạy như bị ma đuổi ấy. Trong khi ăn, ta hãy tập ăn như thế nào để có thể thưởng thức trọn vẹn từng miếng cơm hoặc miếng bánh mì mà ta đang nhai. Nếu thực tập thành công trong miếng cơm đầu thì ta có thể thực tập thành công trong miếng cơm thứ hai, thứ ba và trong suốt bữa ăn. Thực tập ăn trong chánh niệm, đi trong chánh niệm có thể giúp ta dừng lại tập khí rong ruổi lâu đời của ta. Nếu khi nào quý vị cảm thấy trong người bất an, lăng xăng, quý vị có thể trở về với hơi thở, thực tập đi từng bước khoan thai, vững chãi và thảnh thơi. Nếu bước đầu đem lại cho quý vị sự vững chãi và an lạc, thì những bước kế tiếp cũng sẽ được như vậy. Năng lượng của sự bất an trong ta có thể rất mạnh. Như tôi đã trình bày, nếu ta bị bối rối hoặc cảm thấy bất an, không biết cách đối phó với năng lượng tập khí mỗi khi nó phát khởi và hoành hành ta, thì ta nên thực tập nhận diện và gọi đúng tên của nó. Thở vào, quý vị có thể thầm nói, "Chào anh bạn bất an. Tôi biết anh rồi." Dùng hơi thở vào và hơi thở ra có ý thức để nhận diện sự có mặt của nó và mỉm cười với nó. Có vài người đã rời bỏ khóa tu vì họ thực tập chưa thành công trong các phép tu căn bản của chánh niệm. Trong những ngày đầu của sự thực tập, ta thường cảm thấy khó chịu; điều này rất tự nhiên. Song, nếu ta biết nương vào đại chúng, thì ta sẽ thừa hưởng được năng lượng chánh niệm hùng hậu của đại chúng, được đại chúng nâng đỡ, dìu dắt và sự thực tập của ta trở nên dễ dàng hơn. Chắc chắn tới cuối khóa tu, tất cả chúng ta sẽ gặt hái được nhiều kết quả tốt, đạt được nhiều chuyển hóa, an lạc và hạnh phúc. Điều quan trọng là ta phải có niềm tin nơi sự thực tập. Ta thực tập ăn cơm như thế nào để có an lạc, hạnh phúc trong mỗi miếng ăn, ta thở và đi như thế nào để có an lạc và thảnh thơi trong từng hơi thở và bước chân của ta. Qua bước chân, hơi thở và miếng cơm ta nhai trong chánh niệm, ta đã có thể tái lập lại được niềm tự do mà ta đã đánh mất. Bất cứ ta đang ở trong tư thế sinh hoạt nào dù đó là công việc chùi nhà, rửa bát hay bước một bước, ta đều thực hành trong chánh niệm, thân tâm hoàn toàn tự do. Làm được như thế, ta sẽ không còn là nạn nhân của năng lượng tập khí bất an nữa.

Hỏi: Kính thưa Thầy, câu hỏi con sắp hỏi được phát xuất từ tăng thân địa phương của con. Trong tăng thân của chúng con có rất nhiều bạn tu thuộc tín đồ Cơ Đốc Giáo và Do Thái Giáo, chúng con đến với nhau để tu tập theo tinh thần của dòng tu Tiếp Hiện. Tăng thân của chúng con không phải chỉ có những người cư sĩ mà gồm có cả các vị giáo sĩ do thái, các cha, linh mục và mục sư. Các vị ấy cảm thấy bối rối, khó khăn khi thực tập giới thứ năm của Năm Giới. Theo sự hiểu biết của chúng con về giới thứ năm thì sau khi đã tiếp nhận năm giới hoặc nếu muốn bước thêm một bước nữa trên con đường tu hạnh Bồ Tát, tức là tiếp nhận Mười Bốn Giới của Dòng Tu Tiếp Hiện, thì dù một giọt rượu cũng không được bén môi. Như vậy, đối với họ, sử dụng một phần nhỏ rượu trong các phiên họp của hội đồng tăng lữ hoặc lễ Mét hay buổi lễ thiêng liêng của tôn giáo truyền thống của họ- như vậy có bị phạm giới không?

Thầy: Năm giới của truyền thống đạo Bụt bây giờ được dịch là Năm Phương Pháp Thực Tập Chánh Niệm (The Five Mindfulness Trainings), bởi vì Năm Giới đích thực là những phép thực tập chánh niệm cụ thể. Chúng ta phải học và hiểu Năm Phép Thực Tập Chánh Niệm (Năm Giới) mỗi ngày một thêm sâu sắc và tìm cách đem áp dụng vào trong đời sống hàng ngày của ta. Không có ai thực tập toàn hảo Năm Phép Thực Tập Chánh Niệm; kể cả đức Thế Tôn. Khi nói về Năm Giới hoặc Mười Bốn Giới Tiếp Hiện, ta thường nghĩ đến cái hướng mà ta đang muốn đi tới. Ví dụ sao bắc đẩu giúp ta đi về hướng Bắc, nhưng chỉ đứng nhìn sao bắc đẩu không có nghĩa là ta sẽ đi về hướng Bắc. Mỗi ngày ta phải đi từng bước về hướng đó và biết hướng rằng đó là hướng an toàn. Ta phải thực tập Năm Giới một cách thông minh và khéo léo. Ta không nên bị kẹt vào giáo điều. Bị kẹt vào giáo điều thì ta không thể thực tập thành công được. Những người đã phát nguyện thực tập giới thứ năm tức là không sử dụng rượu và các chất độc tố, ma tuý... biết rõ rằng muốn bảo đảm niềm an vui và tự do cho bản thân, gia đình và xã hội, thì họ phải thực tập kiêng cử trong việc ăn uống và tiêu thụ, họ không nên uống một giọt rượu nào. Bởi vì nếu ta uống ít thì ta sẽ có thể uống nhiều và uống đến say. Ở Pháp, một hôm Hội Bảo Vệ Sức Khỏe quảng cáo trên đài truyền hình rằng: "Một

ly rượu thì không sao, nhưng ba ly thì dẫn đến nguy hại trầm trọng." Theo tôi, thì nếu không có ly thứ nhất, thì làm gì có ly thứ hai, rồi đến ly thứ ba? Cho nên không uống ly nào là giải pháp an toàn nhất. Có một lần trong khóa tu chánh niệm, tôi đề nghị với một nhóm các vị tu sĩ và các bà xơ thuộc Ki Tô Giáo rằng thay vì dùng rượu cho buổi lễ Ban Thánh Thể, họ có thể dùng nước nho ngọt. Hầu hết các vị ấy đều đồng ý với lời đề nghị của tôi. Nếu quý vị phải dùng rượu để thi hành lễ Ban Thánh Thể và quý vị biết rằng thực hành nghi lễ ấy sẽ không làm tổn hại đến sự thực tập về Năm Giới hoặc sẽ không gây ra bất cứ một sự tàn hoại nào cho sự sống, môi trường, thì tôi nghĩ điều đó cũng có thể chấp nhận được. Chúng ta không nên bị kẹt vào giáo điều. Tuy nhiên, nếu uống rượu mà gây ra tai nạn thì đó là một vấn đề khác. Chúng ta không nên quá kẹt vào giáo điều; phải thực tập một cách thông minh, tinh tấn và cẩn trọng. Ta thực tập Năm Giới là vì ta muốn bảo vệ sự sống, bảo vệ môi sinh, đem lại niềm an lạc, hạnh phúc, tình thương và tạo dựng một xã hội lành mạnh, có đạo đức cho nhân loại.

Hỏi: Kính thưa Thầy! con có đứa con gái, năm nay cháu đã hai mươi bốn tuổi. Mỗi khi có sự bực bội, con gái của con thường biểu lộ sự bực bội ấy bằng cách đóng cửa thật mạnh. Con cố gắng thực tập trở về với hơi thở chánh niệm nhưng vẫn bị cảm xúc chi phối về nỗi khổ của con gái của con. Con rất buồn. Con cảm thấy tội nghiệp cho con của con bởi vì con của con không chịu thực tập chánh niệm để tự giúp mình. Con nên làm thế nào để giúp cho con của con?

Thầy: Chúng ta biết rằng mỗi khi bực bội và biểu lộ sự bực bội của mình bằng cách đóng cửa mạnh thì không dễ chịu lắm. Biết rằng đó không phải chỉ là thói quen hoặc thiếu sự khéo léo hay để biểu lộ sự kính trọng người khác. Có lẽ những hạt giống khổ đau đã nằm sẵn trong chiều sâu tâm thức của người ấy, vì vậy chúng biểu hiện qua nhiều bình diện khác nhau. Trong trường hợp này, nếu ta tới để nói chuyện với người ấy trong lúc người ấy đang khó chịu, buồn giận thì ta sẽ không giúp ích được gì cho người ấy, ngược lại người ấy sẽ có thể bực tức ta thêm. Muốn hiểu, trước hết ta tập nhìn sâu vào những hạt giống khổ đau của người ấy và giúp người ấy tu tập chuyển hóa

những hạt giống khổ đau trong người ấy. Ta phải sử dụng ngôn ngữ từ ái và lòng kiên nhẫn của ta để giúp người ấy thấy được những hạt giống khổ đau của họ để thực tập chuyển hóa. Ta không thể giúp người khác chuyển hóa bằng sự la rầy, trừng phạt và trách móc. Nhìn vào chính mình, mình thấy rằng mình cũng có những hạt giống khổ đau như người ấy. Thực tập hơi thở chánh niệm và thiền đi giúp ta nhận diện, ôm ấp và chuyển hóa những hạt giống khổ đau trong ta. Và ta cũng thực tập như thế đối với người thương của ta. Ta tới với con của ta bằng trái tim thương yêu, bằng năng lượng vững chãi, bình an và nói: "Con ạ, mẹ thấy rằng mẹ cũng có hạt giống của sự bực bội trong mẹ và mỗi khi nó phát khởi, mẹ hay làm hoặc nói những điều gây cho người khác đau khổ. Mẹ đã cố gắng hết khả năng của mình để nhận diện những hạt giống này và chuyển hóa năng lượng tập khí này trong mẹ." Sau đó ta chia sẻ với con ta về cách thực tập và sự thành công của ta. Làm được như thế là ta đã có thể giúp cho con ta được rồi. Nếu con ta có khả năng tiếp nhận và hiểu được lời chia sẻ của ta, thì ta có thể đi xa hơn và mời con ta cùng thực tập. Nếu hai mẹ con cùng thực tập thì niềm vui sẽ lớn hơn rất nhiều.

Hỏi: Kính thưa Thầy, câu hỏi của con có liên quan đến khổ đau của con. Con không biết phải bắt đầu như thế nào. Lúc còn nhỏ, cha của con là một người nghiện rượu. Cha con đã dạy cho con những điều cần biết về vấn đề tình dục và cuối cùng ông đã lạm dụng con. Ông đã lạm dụng con trong suốt năm năm. Con không thể lên tiếng với cha con về nỗi khổ lớn lao này. Tới hai mươi tuổi con đã tự tử và đã được cứu. Trong thời gia đó, con đã ở trong tình trạng hôn mê nhiều tháng và dưỡng bịnh tại nhà thương khoảng một năm. Chuyện này đã xảy ra cách đây khoảng ba mươi năm. Con đã làm đủ cách để trị liệu vết thương trong con, nhưng không có hiệu quả. Cuối cùng con mất hết niềm tin nơi con người và đời sống. Con bị niềm đau nỗi khổ ấy trấn ngự trong suốt ba mươi năm. Trái tim của con đã khép kín. Trong khóa tu này, mỗi khi tham dự sinh hoạt trong nhóm, con cứ muốn gào lên, thét lên. Thưa Thầy, làm thế nào để con có thể chấp nhận và tiếp nhận tình thương trong cuộc sống? Làm thế nào để thiết lập lại đức tin nơi con người?

Thầy: Trong chúng ta ai cũng mang trong mình một đứa bé bị thương. Nhưng vì chúng ta quá bận rộn, không có thì giờ để trở về chăm sóc đứa bé bị thương ấy trong ta và giúp cho đứa bé ấy được trị liệu và chuyển hóa. Khi còn là một đức bé, ta đã bị thương tích quá sâu nặng, ta mất hết niềm tin nơi con người và nơi chính ta, do đó ta càng khó tiếp nhận tình thương nơi người khác. Tôi luôn khuyến khích những người bạn của tôi tổ chức đời sống hàng ngày của họ một cách khéo léo để có thì giờ trở về với chính mình và chăm sóc đứa bé bị thương trong họ. Đây là sự thực tập hết sức quan trọng. Nhiều người trong chúng ta biết rằng trong mình có một đứa bé bị thương, nhưng người nào cũng rất sợ trở về đối diện với đứa bé bị thương ấy. Khối sầu khổ trong ta quá lớn, nó bao trùm hết tâm tư, vì vậy ta chỉ muốn trốn chạy bằng cách tiêu thụ không biết mỏi mệt, ta la cà trong các quán rượu, sòng bạc hoặc lao mình trong sự bận rộn kinh doanh hay đọc tiểu thuyết, xem phim ảnh và chuyện trò v.v.. để quên đi nỗi khổ trong ta. Dầu có chút thì giờ rảnh rỗi, ta cũng không muốn trở với chính ta. Vì trở về với nội tâm thì phải đối diện với nỗi khổ niềm đau, ta cảm thấy không dễ chịu. Tuy nhiên với sự thực tập này, ta được khuyên nhủ là nên trở về với ngôi nhà của chính mình để chăm sóc đứa bé bị thương trong ta, dẫu biết rằng đây là một việc khó làm. Ta cần sự hướng dẫn để khi thực tập, ta không bị những niềm đau, nỗi khổ trấn ngự và lôi kéo. Ta phải thực tập chế tác năng lượng chánh niệm trong khi đi, đứng, nằm, ngồi, thở, làm việc để có đủ chất liệu vững chãi và thảnh thơi để đối diện với niềm đau, nổi khổ trong ta. Khi năng lượng chánh niệm trong ta hùng hậu rồi, ta có thể trở về ôm ấp đứa bé bị thương trong ta mà không bị nỗi khổ lôi kéo, khống chế. Đó là những pháp môn thực tập rất cụ thể. Bên cạnh đó ta cũng được yểm trợ bởi năng lượng tu tập chánh niệm của các bạn tu, thì chắc chắn sự thực tập trị liệu và chuyển hóa càng trở nên dễ dàng. Có lẽ trong thời gian đầu, cuộc trở về của ta cần có sự yểm trợ của một hoặc hai người bạn tu đã từng thực tập thành công, có sự vững chãi, thảnh thơi ngồi bên cạnh ta, chuyền cho ta năng lượng chánh niệm của họ. Khi có một người bạn tu như thế ngồi bên cạnh và nắm tay ta, ta có thể kết hợp năng lượng chánh niệm của ta với năng

lượng chánh niệm của người đó để ôm ấp và chăm sóc đứa bé bị thương trong ta.

Tôi có một số đệ tử đã từng bị thương tích khi còn tấm bé. Tôi đã hướng dẫn họ phương pháp thực tập trở về để nhận diện, ôm ấp và nói chuyện với đứa bé bị thương của mình với năng lượng chánh niệm. Tôi đã bày cho họ cách nói chuyện với đứa bé bị thương tích trong họ như thế này: "Em bé dễ thương của tôi ơi, tôi đang có mặt đây cho em nè. Tôi biết em đã khổ nhiều, thế mà vì quá bận rộn tôi đã bỏ bê em. Tôi thật là tệ. Bây giờ tôi đã học được cách trở về để chăm sóc em. Tôi hứa từ nay về sau, tôi sẽ không bỏ bê em nữa, sẽ chăm sóc em đàng hoàng." Cố nhiên có rất nhiều cách nói; quan trọng là quý vị phải thường xuyên nói chuyện với đứa bé bị thương trong quý vị. Chỉ có cách thực tập đó mới đem lại sự trị liệu và chuyển hóa mà thôi. Lâu nay quý vị đã bỏ rơi đứa bé trong quý vị. Quý vị phải lập tức trở về để thực tập thiết lập lại truyền thông với đứa bé bị thương quý vị. Hãy ôm lấy đứa bé vào lòng với tất cả sự trìu mến, chấp nhận, thương yêu và hứa với đứa bé là từ nay về sau sẽ không bao giờ phụ bạc, bỏ rơi nó nữa. Tuy nhiên, quý vị cần nương vào một Tăng thân dễ thương trong đó người nào cũng thực tập nghiêm chỉnh, vững chãi thì sự thực tập của quý vị mới thành công dễ dàng. Nếu quý vị là người mới thực tập, lại tu tập một mình, không có sự yểm trợ của Tăng thân, thì sự thực tập của quý vị sẽ khó khăn gấp trăm lần. Quay về nương tựa Tăng và cho phép các bạn đồng tu hướng dẫn, khuyên bảo, dìu dắt và nâng đỡ, nhất là trong những lúc khó khăn là sự thực tập rất quan trọng.

Có lẽ đứa bé bị thương của ta là sự tiếp nối của nhiều thế hệ trong quá khứ. Có thể ông bà, cha mẹ của ta đã có những vấn đề tương tự; chính họ cũng đã có một đứa bé bị thương trong lòng, nhưng vì họ đã không biết cách chăm sóc và chuyển hóa đứa bé bị thương ấy nên họ đã truyền đứa bé ấy lại cho ta. Vì vậy sự thực tập của ta là để chấm dứt vòng luân hồi không lành mạnh này. Nếu ta trị liệu và chuyển hóa được đứa bé bị thương trong ta, thì ta sẽ giải phóng được cho chính ta và cho ông bà cha mẹ của ta, ta tha thứ được người đã lạm dụng ta, đã làm cho ta điêu đứng, sầu khổ và tuyệt vọng. Ta biết rằng

người ấy cũng chỉ là nạn nhân của sự trao truyền và tưới tẩm của tổ tiên và của xã hội. Người đó đã không may mắn gặp được chánh pháp và sự hướng dẫn tu tập từ những người bạn hiền có hiểu biết, có thương yêu để chuyển hóa như ta. Nếu ta biết chế tác năng lượng chánh niệm, hiểu biết và thương yêu để ôm ấp đứa bé bị thương trong ta thì ta bớt khổ rất nhiều. Người ta khổ là vì trong lòng họ thiếu chất liệu hiểu biết và thương yêu. Khi ta chế tác được năng lượng chánh niệm và chánh định thì năng lượng của tuệ giác và từ bi tự nhiên có mặt. Bởi vì trong niệm có định và trong định có tuệ. Khi có niệm, có định và có tuệ giác rồi, thì ta sẽ cho phép ta được thương, được chăm sóc. Trước đó, ta nghi ngờ tất cả. Nhưng bây giờ với năng lượng hiểu biết và thương yêu đã chế tác ra được, ta bắt đầu thiết lập lại sự truyền thông và liên hệ giữa ta với người thân và với nhiều người khác.

Hỏi: Kính thưa Thầy, trong các bữa ăn im lặng, con cảm thấy rất khó chịu. Con thấy sự thực tập này không đem lại niềm vui cho con, ngược lại nó làm cho con cảm thấy khó chịu hơn. Làm sao chúng ta có thể tiếp nhận năng lượng từ Tăng thân khi mọi người, hầu hết là những người còn rất xa lạ không có cơ hội chuyện trò, trao đổi với nhau để thiết lập mối liên hệ bạn bè cần thiết để trở thành một tăng thân? Chúng con không phải là cộng đồng người xuất gia. Con nghĩ nên có vài bữa ăn im lặng và vài bữa ăn cho phép được nói chuyện, như vậy có lẽ thích hợp hơn cho sự thực tập đối với chúng con.

Thầy: Kính thưa quý vị, quý vị từng nói chuyện trong khi ăn đã bao nhiêu năm rồi. Chúng ta chỉ có hai mươi mốt ngày để tu tập chung với nhau. Nói chuyện có thể giúp ta truyền thông với nhau, nhưng không phải chỉ là cách duy nhất để thiết lập truyền thông, ngược lại nó có thể là chướng ngại cho sự truyền thông. Những nhà sản xuất máy vô tuyến truyền hình thỉnh thoảng có quảng cáo rằng: "Chúng tôi đem mọi người lại với nhau"- nghĩa là ti vi sẽ lấy những tin tức từ nơi này, nơi khác và chiếu lên, phóng lên cho chúng ta xem, nghe. Mục đích của đài truyền hình hay đài phát thanh là phát ra những lượng thông tin, quảng cáo... Nhưng như thế không nhất thiết là truyền thông.

Có một nhà ký giả của tờ báo Phụ Nữ ở Paris đã tới Làng Mai. Sau khi đã phỏng vấn các sư cô và một số các vị nữ thiền sinh, cô ký giả xin được phỏng vấn tôi. Cô ta hỏi về những phương pháp thực tập thực tiễn như làm thế nào để thiết lập truyền thông giữa mối liên hệ vợ chồng, cha con, mẹ con, bè bạn v.v... Trong cuộc phỏng vấn, tôi có nói với cô ta rằng: "Những cặp vợ chồng trẻ nên tắt máy truyền hình và thay vì nhìn vào hướng ti vi, họ có thể nhìn vào nhau để thực tập lắng nghe nhau." Sở dĩ tôi đã đề nghị như thế là vì tôi nhớ có một nhà văn người Pháp, tên là Antoine Saint Exupéry, tác phẩm của quyển tiểu thuyết rất nỗi tiếng- Chú Bé Hoàng Tử. Trong cuốn tiểu thuyết đó, tác giả có nói rằng, ''Thương nhau không phải là chỉ ngồi đó để ngắm nhìn nhau, mà phải cùng nhìn về một hướng.'' Điều ông ta nói có thể có lý, nhưng nó không có lý nếu quý vị đều cùng nhìn vào một hướng mà hướng đó lại là hướng ti vi. Tôi đã khuyên các đọc giả của tờ báo Phụ Nữ như thế này: Muốn thiết lập truyền thông, trước hết quý vị hãy tắt máy truyền hình đi và nhìn vào nhau thật kỹ với tất cả sự chú tâm, chánh niệm, rồi hỏi người thương của mình: "Anh yêu quý, có phải chúng ta là một cặp vợ chồng có hạnh phúc không?" Đó là câu hỏi rất thật, rất thiết thực. Rồi quý vị hỏi tiếp: "Nếu không, thì tại sao? Vì những nguyên do nào đã khiến chúng ta đánh mất đi hạnh phúc?" Đây là câu hỏi sinh tử có công năng giúp quý vị nhìn lại tình trạng hiện thực của quý vị. Quý vị nói tiếp: "Chúng ta có công ăn việc làm, có nhà cao cửa rộng, có xe hơi hạng sang, có máy truyền hình..., có tất cả. Thế tại sao chúng ta vẫn không hạnh phúc? Tại sao chúng ta không cảm thấy thoải mái khi nhìn nhau? Tại sao chúng ta cứ trốn tránh nhau bằng cách nhìn vào hướng truyền hình?" Vì vậy đây là bài thực tập đầu: Quý vị hãy tắt máy truyền hình đi, quay lại nhìn nhau và đặt câu hỏi rất thật như thế. Nếu cặp vợ chồng bỏ ra nữa giờ đồng hồ để tìm hiểu lý do tại sao họ không hạnh phúc với nhau thì sẽ khám phá ra những nguyên do đã đưa đến tình trạng không hạnh phúc của họ và cả hai bắt đầu thực tập lắng nghe nhau và cùng nhìn sâu với để hiểu và để tái lập lại truyền thông, xây dựng hạnh phúc cho nhau.

Khi chúng ta cùng ăn cơm trong chánh niệm, thì lúc bấy giờ đối tượng của chánh niệm là thức ăn. Ta thiết lập truyền thông với vũ trụ,

với thiên nhiên và ta nhận thấy thức ăn này là một tặng phẩm của đất trời, của muôn loài và công phu lao tác. Nếu có chánh niệm, ta tiếp xúc được với ánh nắng mặt trời, với mây, mưa, đất đá... với tất cả vạn hữu của vũ trụ. Ở Làng Mai, chùa Pháp Vân- Xóm Thượng, vào khóa tu mùa Hè, tôi thường ăn sáng với một chú thị giả tại cốc Ngồi Yên. Buổi ăn sáng của tôi có một miếng bánh mì và chén nhỏ sữa chua trộn với muối nêm. Trong khi ăn, tôi nhìn ra đồng cỏ xanh mướt ở phía trước cốc và thấy những con bò đang ăn cỏ; rồi nhìn vào chén sữa chua, bỗng nhiên tôi thấy rằng tôi giống như những con bê đang uống sữa từ bò mẹ. Tôi thấy rõ mẹ của tôi cũng là một con bò mẹ và tôi đang uống sữa của bò mẹ. Tôi thấy bò mẹ đang ăn cỏ và làm sữa chua cho tôi ăn. Nhìn vào chén sữa chua, tôi biết rằng bài pháp thoại mà tôi sắp nói được làm bằng chén sữa chua tôi đang ăn. Ăn cơm im lặng như thế là một phép thực tập giúp tôi truyền thông rất sâu sắc với sự sống và tôi không cần phải nói một lời nào.

Trong khi ăn, đối tượng thứ hai của chánh niệm là những người đang ngồi bên cạnh ta. Ta có ý thức sự có mặt của người thân, người bạn tu đang ngồi đó không? Mỗi người đều mang trong tự thân những nỗi buồn vui, sợ hãi, hy vọng, khổ đau và hạnh phúc. Người nào cũng có ước muốn tu tập để chuyển hóa khổ đau của mình và phát triển khả năng hiểu biết, thương yêu và an vui để ban phát cho người khác. Được ngồi ăn chung với những người bạn đồng tu, với các thầy, các sư cô và sư chú là một niềm vui rất lớn, là sự truyền thông rất mầu nhiệm. Không nhất thiết phải nói chuyện huyên thuyên với nhau mới gọi là truyền thông. Nếu quý vị ngồi đó và tỏa ra năng lượng bình an, vững chãi, thảnh thơi và tươi mát, thì quý vị đang hiến tặng món quà rất quý giá cho những người đang ngồi chung quanh quý vị. Nếu người kia ngồi đó và cống hiến sự có mặt đích thực của mình, tỏa chiếu được sự vững chãi, thảnh thơi và an lạc, thì quý vị được thừa hưởng rất nhiều. Sự truyền thông chân thật có thể thực hiện được trong sự im lặng. Sự im lặng có thể rất hùng tráng và nuôi dưỡng. Có khi vì nói chuyện, chúng ta không truyền thông được với nhau, vì mỗi người đều bị kẹt vào những định kiến riêng của mình, và không ai có khả năng lắng nghe ai. Tôi cam đoan rằng chỉ cần sau vài ngày thực tập, quý vị sẽ thấy công

năng và sự mầu nhiệm của phép thực tập im lặng. Mới thực tập thì cảm thấy khó chịu, nhưng khi quen rồi, quý vị sẽ thấy rất dễ chịu, nuôi dưỡng và trị liệu.

Hỏi: Kính thưa Thầy, con vừa mới thực tập đối trị với tính tự cao, tự ái như là một đề tài cho sự trị liệu khi con thấy câu thư pháp được viết trên cái áo lót, "Trong tình thương chân thật, không có sự có mặt của tự ái, tự cao." Xin thầy dạy cho con làm sao để nhận diện và chuyển hóa tính tự ái, tự cao trong con?

Thầy: Khi có một người lạ, người dưng xúc phạm tới ta, bằng lời nói hay bằng hành động nào đó thì ta đau khổ ít; nhưng khi người mà ta thương yêu và quý trọng nhất trên đời nói hoặc làm những điều tương tợ, thì ta đau khổ cực kỳ. Và vì muốn bớt khổ, thông thường ta tới với người mà ta thương yêu nhất để bộc lộ nỗi khổ đau của mình. Nhưng trong trường hợp này thì quá khó. Lý do là vì ta có sự tự ái trong lòng, ta không muốn tới với người kia để cầu sự giúp đỡ. Ta muốn trở về phòng, đóng cửa lại và giam mình trong phòng để khóc than. Ta không có khả năng, can đảm để nói cho người kia biết là mình đang khổ và cần người kia giúp đỡ. Ta để cho tâm hành tự ái xâm chiếm ta. Tôi có nói rằng: ''Trong tình thương chân thân, không có sự có mặt của tự ái.'' Quý vị nên biết rằng tình thương của quý vị không thể gọi là tình thương chân thật khi tình thương ấy bị chất liệu tự ái len lỏi vào. Thương nhau có nghĩa là tin tưởng nhau. Nếu quý vị không tới nói cho người mình thương nhất trên đời biết về nỗi khổ của mình, thì điều đó có nghĩa là quý vị chưa thương người kia đủ, chưa tin tưởng người kia đủ để thấy rằng người ấy chính là người có thể giúp mình hữu hiệu nhất. Ta phải có khả năng cầu cứu sự giúp đỡ từ những người mà ta thương yêu nhất, bởi vì chính họ là những người hiểu và thương ta nhất. Ta không nên để cho tâm hành tự ái ngăn cản ta.

Chương 05: Quán Thân Trong Thân

Hôm nay là ngày 28 tháng Năm, năm 1998. Trong những bài pháp thoại trước, chúng ta đã được học về quán niệm thân thể trong thân thể: "Thở vào, tôi ý thức về toàn thân thể tôi. Thở ra, tôi ý thức về toàn thân thể tôi." Khi thực tập thở vào, thở ra và có ý thức về toàn thân, tức là mình đang ôm ấp thân thể mình với năng lượng của chánh niệm. Mình có mặt cho thân thể mình và nhìn sâu vào bản chất chân thực của nó. Với sự quán chiếu sâu sắc, mình sẽ khám phá những điều mầu nhiệm của thân thể, thấy được bản chất tương quan tương duyên của sự sống và chết của thân thể mình. Sự sống không thể nào có được nếu không có sự chết và ngược lại. Mình cũng sẽ khám phá ra rằng mỗi tế bào trong cơ thể mình chứa đựng tất cả di sản, thông tin của dòng họ tổ tiên, ông bà, văn hóa và xã hội mình. Một tế bào đơn có thể cung cấp cho mình tất cả những dữ kiện liên hệ đến nhiều thế hệ tổ tiên của mình trong quá khứ mà mình muốn tìm hiểu. Pháp đường này tuy rất lớn, nhưng nó không thể chứa đựng được tất cả những dữ kiện lưu trữ của tổ tiên mình. Khoa học đã có thể lấy một tế bào đơn để tạo ra một sinh mạng mới gọi là hóa thân vô tính. Điều này rất phù hợp với giáo lý đạo Bụt - Cái một chứa đựng cái tất cả. Ý niệm về lớn và nhỏ, một và khác của mình chỉ là ý niệm, nó không phù hợp với thực tại. Cái vô cùng lớn được tìm thấy trong cái vô cùng nhỏ. Mỗi tế bào trong cơ thể mình là sự biểu hiện nhiệm mầu của sự sống, của tâm thức cá nhân và cộng đồng. Mình biết rằng chết xảy ra từng giây phút trong cơ thể và tâm thức mình, nhưng mình không có can hệ gì. Khi có một tế bào đang chết, mình không than khóc, cũng không tổ chức đám tang. Nếu tổ chức đám tang mỗi khi có một tế bào chết thì mình sẽ không còn có thì giờ để sống vì bận lo việc ma chay. Nhờ sự chết xảy ra liên tục mà sự sống có mặt. Tuy rằng đã thấy được bản chất của sống và chết là tương tức, nhưng mình vẫn bám vào sự vô minh của mình và nói rằng: "Tôi chỉ muốn sống. Tôi không muốn chết." Đó là thái độ hết sức ngây thơ, không có trí tuệ.

Trong kinh Bốn Lãnh Vực Quán Niệm (Satipatthana sutta), Bụt dạy chúng ta thực tập nhìn sâu, quán tưởng vào hình hài của ta trong khi nó còn linh hoạt và cả khi nó bị tan rã. Ta bắt đầu ôm lấy hình hài ta với năng lượng chánh niệm và thực tập nhìn sâu vào thân thể ta. Ta cần khám phá tâm thức của ta và nhiều điều mầu nhiệm khác mà ta chưa biết về hình hài như là một hợp thể ngũ uẩn: sắc, thọ, tưởng, hành và thức. Thiền là một quá trình thực tập rất thích thú giúp ta đột nhập, khám phá và quán chiếu để thấy được bản chất đích thực của thực tại một cách trực tiếp. Thiền tập giúp ta an trú trong giây phút hiện tại để nhận diện và trân quý những nhiệm mầu của sự sống đang có mặt trong ta và quanh ta. Nhưng vì quá bận rộn nên ta không có thì giờ để sống; ta đánh mất ước hẹn với sự sống, mà đánh mất sự sống là đánh mất tất cả.

Làm Lắng Dịu Thân

Chúng ta hãy đọc lại phép thực tập quán niệm hơi thở thứ tư mà Bụt đã chỉ dạy về phép an tịnh thân hành. Ta thở vào, thở ra và ôm ấp thân thể ta với năng lượng chánh niệm và làm cho thân thể ta an tịnh, lắng dịu và buông thư trở lại. Chánh niệm có công năng làm an tịnh và trị liệu thân tâm. Trong kinh Bụt có nói, "An tịnh thân hành, tôi thở vào"(kayasankhara). Nghĩa là "an tịnh cái hành gọi là thân hoặc an tịnh thân như một hành." Hành là một hiện tượng biểu hiện nhờ vào các điều kiện, như một bông hoa. Khi các điều kiện hội tụ đầy đủ thì một hiện tượng biểu hiện. Thân thể ta là một hành được biểu hiện khi các điều kiện hội tụ đầy đủ. Một thời điểm nào đó, khi có vài điều kiện thiếu vắng thì thân thể ta sẽ ẩn tàng. Điều đó không có nghĩa là thân thể ta đột nhiên từ có mà trở thành không. Khi các nhân duyên hội tụ đầy đủ và thân thể ta biểu hiện, ta gọi là sinh, là có. Khi có một vài điều kiện thiếu vắng và thân thể ta ngưng biểu hiện thì ta gọi là diệt, là không, là hư vô. Thực tập nhìn sâu giúp ta vượt thoát những ý niệm về có và không, sinh và diệt... Khi ta quẹt cây diêm và những điều kiện tụ hội đầy đủ, thì ngọn lửa biểu hiện. Ta nói rằng ngọn lửa có mặt. Sau đó ta thổi tắt ngọn lửa, ngọn lửa không có đó nữa và ta cho là ngọn lửa không có. Thực ra ngọn lửa luôn luôn có mặt đó trong

hình thái khác, nhưng vì ta bị kẹt vào tướng nên không thấy mà thôi. Khi điều kiện hội tụ đầy đủ thì ngọn lửa biểu hiện và khi các điều kiện không hội tụ đầy đủ thì ngọn lửa ẩn tàng; ta không thể nói rằng ngọn lửa có hoặc không có. Ta chỉ có thể nói rằng khi các điều kiện hội tụ đầy đủ thì ngọn lửa biểu hiện và khi điều kiện thiếu vắng thì ngọn lửa ẩn tàng, thế thôi. Khi không thấy ngọn lửa, ta cho rằng ngọn lửa không có. Theo lời Bụt dạy, thì vấn đề không phải là có hay không có, mà vấn đề chỉ là biểu hiện hoặc không biểu hiện mà thôi. Khi ôm ấp thân thể ta và nhìn sâu vào nó như một hành, ta khám phá ra được rất nhiều điều, như thân thể ta đang bị sốt hoặc thiếu sự bình an hay đang hoạt động một cách hòa điệu. Chúng ta không biết cách chăm sóc đàng hoàng thân thể ta, nên thân thể ta bị bệnh, bất an và không có sự hài hòa. Với năng lượng chanh niệm, ta trở về với thân thể ta, nâng niu thân thể ta với tất cả sự trìu mến và làm cho nó lắng yên, êm dịu trở lại. Ta phải biết thương yêu và chăm sóc thân thể ta trước khi thương yêu và chăm sóc người khác.

Bảy Phép Mầu Của Chánh Niệm

Chánh niệm có nhiều chức năng, phép mầu. Một trong những chức năng của chánh niệm là làm cho thân tâm an tịnh, êm dịu trở lại. Thiền tập trước hết là chế tác và vun trồng năng lượng chánh niệm. Phép mầu thứ nhất của chánh niệm là *có mặt đích thực và sống sâu sắc trong giây phút hiện tại*. Thông thường thân mình thì ở đây, nhưng tâm mình lại ở chỗ khác. Trong đời sống hàng ngày, thân và tâm của mình ít khi hợp tác chung với nhau. Chánh niệm có công năng đưa ta trở về có mặt trong giây phút hiện tại, làm cho thân tâm trở nên hợp nhất. Vì vậy thiền tập không phải chỉ dành riêng cho những người gọi là thiền giả- tu thiền, mà nó được áp dụng cho tất cả mọi người. Muốn sống như một con người có hạnh phúc, tự do, ta phải áp dụng nếp sống chánh niệm vào trong các sinh hoạt như lái xe, ăn cơm, đi, đứng và làm việc... Chánh niệm giúp ta thực hiện những sinh hoạt, công việc hàng ngày một cách tốt đẹp và tránh được tai nạn. Nếp sống chánh niệm rất cần thiết cho mọi người trong đời sống hàng ngày. Người nào cũng có khả năng chế tác chánh niệm. Chúng ta thở, mỉm cười,

đem thân và tâm trở về một mối. Chúng ta nên thực tập như vậy và giúp con em của chúng ta thực tập; như thế chúng ta mới có thể cống hiến sự có mặt cho nhau đích thực. Khi mình thương người nào, món quà quý nhất mình có thể hiến tặng cho người thương là *sự có mặt đích thực* của mình. Làm sao thương được nếu không có mặt? Có mặt không phải là vấn đề khó. Chỉ cần thở vào, thở ra, mỉm cười thì tự nhiên mình trở nên hoàn toàn có mặt. Rồi mình thanh thản đi tới với người thương của mình và nói: "Anh yêu quý, em đang có mặt đây cho anh." Đó là món quà quý giá nhất mà mình có thể hiến tặng cho người thương của mình. Đó là thiền.

Phép mầu thứ hai của chánh niệm là *khả năng nhận diện*; nhận diện để thấy rằng sự sống đang có mặt đích thực ngay bây giờ và ở đây. Ta có thể tiếp xúc và làm cho sự sống trở nên sâu sắc và có ý nghĩa. Khi mình có mặt thì sự sống cũng có mặt cho mình. Ví dụ mình đang ngắm cảnh mặt trời huy hoàng đang lặn với nhóm bạn thân và dường như mọi người đều đang thưởng thức một cách trọn vẹn. Nhưng có một vài người trong nhóm bị trấn ngự bởi những nỗi lo buồn và sợ hãi, tuy họ đang có đó nhưng họ không thật sự có mặt đó. Do đó họ không có khả năng tiếp xúc được với cảnh mặt trời huy hoàng đang lặn như những người khác. Vì thế nên Bụt mới nói rằng khi ta thật sự có mặt thì sự sống có mặt. Chúng ta có một ước hẹn với sự sống trong giây phút hiện tại. Chúng ta phải an trú trong giây phút hiện tại để không bị lỡ hẹn với sự sống.

Khi mình thật sự có mặt thì mình có thể nhận diện được sự có mặt của người mình thương. Được thương có nghĩa là được nhận diện, được chú ý tới, được lắng nghe và được hiểu. Phép thực tập này rất đơn giản. Trong khi lái xe, mình có thể đang suy nghĩ miên man về chuyện này chuyện nọ và quên bẵng người đang ngồi bên cạnh mình. Mình có thể đang không để ý gì tới người kia. Mình đang sống trong sự quên lãng- danh từ chuyên môn gọi là thất niệm; thất niệm tức là ngược lại với chánh niệm. Người mà bị bỏ lơ, không được ngó ngàng tới là người khổ đau nhất trên đời, người ấy sẽ bị héo mòn từ từ. Chỉ có chánh niệm mới có khả năng đưa người ấy trở về với sự sống. Vì vậy khi mình có mặt đích thực thì mình có thể nhìn vào người thương

của mình và nói: "Em yêu quý! Anh biết em có mặt đó, anh hạnh phúc quá chừng." Khi mình nói lên được một câu như thế với chánh niệm và sự trân quý, thì người thương của mình sẽ nở tươi như một bông hoa. Khi hai đối tượng có mặt đích thực thì sự tiếp xúc trở nên rất thực. Tôi có thể tiếp xúc với cái hoa này bằng tất cả sự có mặt của tôi, nghĩa là với năng lượng chánh niệm hùng hậu. Bông hoa sẽ mỉm cười với tôi và tôi cũng mỉm cười đáp lại. Sự sống là cái gì rất thực và đang có mặt trong mỗi giây phút.

Phép mầu thứ ba của chánh niệm là *tiếp xúc và ôm ấp*. Nếu thực tập đúng mức, phép mầu này sẽ đem lại hai hiệu quả: hiệu quả thứ nhất là tiếp nhận sự nuôi dưỡng và trị liệu và hiệu quả thứ hai là cung cấp sự chữa trị và làm an tịnh thân tâm. Theo sự thực tập này, mình và người thương của mình đều được nuôi dưỡng. Nếu người kia có chánh niệm, thân tâm nhẹ nhàng, an vui và tươi mát, thì mình cũng được thừa hưởng khi tiếp xúc với người đó và ngược lại. Trong Tân Ước có nói rằng người nào được Chúa Ki Tô chạm đến thì người đó tự nhiên được chuyển hóa, trị liệu, vì trong Chúa Ki Tô có năng lực của thánh thần, nên gọi là Chúa Thánh Thần. Đối với tôi, Chúa Thánh Thần là nguồn năng lượng của sự có mặt đích thực, của sự sống, của khả năng hiểu và thương. Cũng vậy, nơi nào có năng lượng chánh niệm thì nơi ấy có sự sống, có sự bảo hộ và an vui, có khả năng nhận diện, tiếp xúc, nuôi dưỡng, hiểu biết và thương yêu, có Bụt và Bồ Tát.

Tiếp xúc với sự sống giúp ta trở nên linh hoạt và ta làm cho sự sống phong phú, có thực chất và hoàn thiện. Ta thử thực tập ăn cam trong chánh niệm; nếu trong khi ăn mà ta có mặt một trăm phần trăm, tiếp xúc sâu sắc với trái cam, thì trái cam sẽ phản chiếu cái thực tại mầu nhiệm của nó cho ta. Ta sẽ thấy trái cam là một phép lạ, là một tặng phẩm tuyệt vời của vũ trụ. Và ta thấy mình cũng là một biểu hiện nhiệm mầu như trái cam. Đây là gọi phép thực tập ăn cam trong chánh niệm (thiền cam). Ăn cam như thế tức là ta làm cho lời dạy của Bụt trở thành pháp sống. Và mỗi giây phút của đời sống ta trở nên rất sâu sắc, có phẩm chất. Ta được nuôi dưỡng rất nhiều khi ta biết tiếp xúc với những chất liệu lành mạnh, đẹp đẽ, tươi mát và trị liệu trong đời sống. Và muốn làm được điều đó, ta phải thực tập có mặt đích

thực cho sự sống. Cả hai đều được nuôi dưỡng từ những chất liệu tươi mát và trị liệu trong nhau. Nếu người kia đang khổ, thì sự có mặt đích thực của mình sẽ giúp cho người kia an tịnh, tươi mát trở lại và làm cho người kia đỡ khổ ngay lập tức. Cho nên phép quán niệm hơi thở thứ tư trong kinh Quán Niệm Hơi Thở là: "Thở vào, tôi làm cho toàn thân an tịnh. Thở ra, tôi làm cho toàn thân an tịnh." Ta thực tập ôm ấp niềm đau nỗi khổ, sự bất an và vọng động của thân thể ta bằng năng lượng chánh niệm. Tiếp xúc sâu sắc và ôm ấp thân thể ta bằng năng lượng chánh niệm, ta làm cho thân thể an tịnh trở lại và tự nhiên thân thể ta bớt khổ ngay. "An tịnh thân hành, tôi thở vào. An tịnh thân hành, tôi thở ra." Đây là giây phút của sự trị liệu. Nếu ta không thật sự có mặt, thì ai sẽ làm công việc trị liệu cho ta? Ta phải biết thân thể ta đang cần gì. Nếu ta có bác sĩ trị liệu, bác sĩ trị liệu có thể yểm trợ ta với năng lượng chánh niệm của họ, nhưng cũng cần cộng tác thêm năng lượng chánh niệm của ta. Cho nên nếu được tăng thân, các bạn đồng tu yểm trợ thì sự tiếp xúc của ta sẽ trở nên sâu sắc và quá trình trị liệu sẽ xảy ra rất mau chóng.

Khi thực tập đi trong chánh niệm (thiền hành) với tăng thân, ta dùng năng lượng chánh niệm mà ta đã chế tác ra để tiếp xúc với trái đất, như vậy cả hai: ta và trái đất đều được trị liệu. Trái đất đang bị ô nhiễm trầm trọng bởi chính bàn tay thiếu trách nhiệm và tình thương của ta. Trái đất đang bị thương tích và đang cần được trị liệu như ta. Vì vậy, khi tiếp xúc trái đất với năng lượng bình an và thương yêu thì ta đang trị liệu trái đất. Đồng thời ta cũng tiếp nhận khả năng tự chữa mầu nhiệm của đất. Đây là sức mạnh của thiền đi. Với một đại chúng gồm trên bốn trăm người cùng đi thiền với nhau, chúng ta sẽ chế tác ra nguồn năng lượng tập thể hùng hậu và nguồn năng lượng ấy làm cho bước chân của ta trở nên vững chãi và bình an hơn. Phong thái vững chãi và thảnh thơi của một sư chú hay một sư cô đang đi trước mặt ta có công năng giúp ta trở về với chính mình. Không có sự yểm trợ của tăng thân thì sự tu tập của ta sẽ trở nên khó hơn rất nhiều. Vì vậy con về nương tựa Tăng là sự thực tập rất quan trọng.

Phép mầu thứ tư của chánh niệm là *khả năng chuyên chú vào một đối tượng*, danh từ chuyên môn gọi là *định*. Nếu ta có chánh niệm về một

đối tượng, tức là ta chuyên chú vào đối tượng đó một trăm phần trăm và lâu bền. Nếu ta thành công trong quá trình ăn cam trong chánh niệm, thân tâm an trú vững chãi trong suốt thời gian ăn cam, tức là ta đang có mặt lâu bền với trái cam. Ta không để cho tâm ta phóng đi chỗ khác, tán loạn- nuối tiếc về quá khứ, mơ tưởng, lo lắng và sợ hãi về tương lai hay bị lôi cuốn theo những dự án, giận hờn, nghi kỵ và buồn chán trong hiện tại... Ta chỉ làm một việc thôi, đó là tiếp xúc với trái cam. Năng lượng chánh niệm mang trong nó năng lượng của định, giống như bông hoa mang trong tự thân của nó màu sắc và mùi hương đặc biệt. Lúc bấy giờ ta là năng lực của định. Sự sống chỉ có thể trở nên sâu sắc khi nào tâm ta ở trong trạng thái chuyên nhất, an định. Nếu năng lượng định được duy trì bền bỉ trong đời sống hàng ngày thì ta sẽ phát khởi được tuệ giác- hiểu biết, ta có cái nhìn sâu sắc vào lòng sự vật đang có mặt trong ta và quanh ta. Đây gọi là phép thực tập nhìn sâu (quán chiếu); nhìn sâu vào bản chất của mọi sự mọi vật đang xảy ra trong hiện tại- cụ thể là năm uẩn của ta: hình hài, cảm thọ, tri giác, tâm hành và thức- tình thương, thù hận, bông hoa hay đám mây... Với sự thực tập nhìn sâu, ta làm phát sinh tuệ giác, tức là sự hiểu biết lớn và sự hiểu biết lớn ấy có công năng giải phóng ta ra khỏi ngục tù của sợ hãi, tuyệt vọng, hận thù và sầu đau.

Phép mầu thứ năm của chánh niệm là *khả năng an trú*. Khi ta an trú trong định, thì sự sống trở nên rất sâu sắc. Chức năng thứ sáu là *nhìn sâu*. Chức năng thứ bảy là *giải thoát*, nghĩa là cái thấy (tuệ giác) mà ta đạt được có công năng cởi trói ta ra khỏi những ràng buộc và hệ lụy. Bảy phép mầu của chánh niệm nếu thực tập và chế tác liên tục sẽ đem lại cho ta rất nhiều lợi lạc. Năng lượng chánh niệm là năng lượng của Bụt, vì Ngài luôn an trú trong định, trong sự tỉnh thức. Người nào cũng có năng lượng chánh niệm trong tự thân, nhưng vì chúng ta thường sống trong sự quên lãng nên năng lượng chánh niệm trong ta còn kém hoặc không có cơ hội biểu hiện. Chúng ta biết rằng năng lượng của Bụt không phải là cái gì trừu tượng. Mỗi người trong chúng ta đều có sẵn hạt giống chánh niệm. Ta tu tập như thế nào để hạt giống này được phát triển mỗi ngày trong đời sống, vì mỗi khi hạt giống chánh niệm được phát khởi thì nó cung cấp cho ta rất nhiều

năng lượng. Nếu ta chưa có cơ hội để thực tập thì hạt giống ấy vẫn còn nằm yên trong chiều sâu tâm thức của ta. Ta có thể gọi năng lượng ấy là Bụt tí hon (Bụt Sơ Sinh). Nếu ta thực tập thì đức Bụt tí hon trong ta sẽ có cơ hội biểu hiện và phát triển. Mỗi khi ta thở vào và mỉm cười, thì Bụt tí hon trong ta lớn lên thêm một tí. Còn nếu ta quá bận rộn và luôn bị khống chế bởi năng lượng của tập khí, chạy theo hướng thoả mãn ngũ dục, thì Bụt tí hon trong ta sẽ càng ngày càng ốm o, gầy mòn. Bụt tí hon không có cơ hội để phát triển và giúp ta chuyển hóa. Nơi nào có chánh niệm thì nơi ấy có sự sống, có hiểu biết và thương yêu, có Bụt. Do đó ta có thể nói rằng năng lượng chánh niệm tương đương với năng lượng của chúa thánh thần của giáo lý Ki Tô. Theo giáo lý Ki Tô, thì thánh thần là năng lượng của thương yêu. Tất cả chúng sinh đều có hạt giống chánh niệm, chất thánh trong lòng. Khi ta nói, "Thượng Đế có mặt trong lòng con"; tức là có hàm ý đó. Hạt giống chánh niệm đã có sẵn trong ta. Nếu ta biết cách nuôi dưỡng và phát triển thì hạt giống ấy càng ngày càng lớn mạnh lên như một vùng năng lượng. Ta biết rằng ta có nguồn ánh sáng của Bụt, của Thượng Đế trong tự thân và nguồn ánh sáng ấy có thể giúp ta trị liệu, chuyển hóa, đem lại hạnh phúc và tình thương cho chính ta và cho mọi người, mọi loài quanh ta.

Chế Tác Hỷ Lạc

- Phép quán niệm hơi thở thứ năm: *''Thở vào, tôi cảm thấy mừng vui. Thở ra, tôi cảm thấy mừng vui.''*
- Phép quán niệm hơi thở thứ sáu: *''Thở vào, tôi cảm thấy hoan lạc. Thở ra, tôi cảm thấy hoan lạc.''*

Những bài thực tập này có liên quan đến thân thể và những cảm thọ của ta. Bản chất của thân và thọ là tương tức. Ta không thể lấy thân thể ra khỏi cảm thọ hoặc cảm thọ ra khỏi thân thể. Không có cái này thì cái kia không thể thành lập được. Trước khi thái tử Tất Đạt Đa thành bậc toàn giác- thành Bụt, Ngài đã trãi qua rất nhiều kinh nghiệm và Ngài cũng đã làm nhiều lầm lỗi trong vấn đề tu tập. Những lầm lỗi không có gì đặc biệt cả nhưng người nào cũng bị sa

vào chúng. Đức Thế Tôn xém chết vì những đường lối thực tập sai lầm của Ngài. Vì vậy trong kinh Quán Niệm Hơi Thở, Ngài đã chỉ dạy cho chúng ta những phương pháp chăm sóc thân thể một cách hết sức cẩn trọng, có tính khoa học để ta có thể đi xa trong quá trình tu tập. Ta phải học cách nuôi dưỡng thân thể ta với những niềm vui và an lạc, chứ không tu theo cách ép xác. Qua những bài thực tập thứ ba, thứ tư, thứ năm và thứ sáu, ta thấy lòng từ bi của Bụt rất lớn. Bụt dạy rằng mình không nên xem thân thể mình chỉ là một dụng cụ, không nên đối xử với thân thể mình một cách khinh suất, mà nên chăm sóc thân thể mình thật cẩn trọng để có thể tiến xa trên con đường tu tập giải thoát.

Trong truyền thống tu tập của đạo Bụt, yếu tố hỷ lạc là thức ăn hàng ngày rất quan trọng của thiền tập- gọi là *thiền duyệt*. Thiền tập trước hết phải có công năng đem lại cho ta niềm an vui và hạnh phúc ngay trong khi thực tập. Nếu trong khi thực tập mà không nếm được chất liệu hỷ và lạc thì có thể ta đang thực tập chưa đúng phương pháp hoặc ta đang bị kẹt vào ý niệm tu tập là phải hành khổ, ép xác mới đạt tới giải thoát... Thiền tập là nguồn thức ăn nuôi dưỡng thân và tâm của ta và do đó tu tập thiền định không phải là sự lao tác cực nhọc. Thiền tập là quá trình nuôi dưỡng và trị liệu thân tâm. Thông điệp của Bụt rất rõ ràng nhưng nhiều người trong chúng ta chưa nắm được điều đó. Ta vẫn cứ làm tình làm tội thân thể ta, cho rằng tu là phải khổ hạnh, phải ép xác mới có thể đạt tới giác ngộ- làm như thân thể ta chưa khổ đủ vậy. Thân thể ta có thể đã khổ quá nhiều rồi, không cần làm cho nó khổ thêm. Cho rằng tu là phải lao tác, phải ép xác, phải khuông khổ, kỷ luật mới đạt Đạo; đó là quan niệm sai lầm rất căn bản mà ta phải lấy đi. Thiền tập có công năng giúp ta chuyển hóa khổ đau, phục hồi lại niềm an lạc, vững chãi và hòa điệu với thân thể ta để ta có thể tiến xa trên con đường tâm linh của ta.

Hỷ và *lạc* là hai yếu tố quan trọng trong quá trình tu tập của ta. Chúng làm cho ta vững bền và có nhiều sức sống. *''Thở vào, tôi cảm thấy mừng vui. Thở ra, tôi cảm thấy mừng vui.''* Đây không phải là vấn đề mong ước hay tự kỷ ám thị, mà chính là sự thực tập. Bụt dạy rằng chúng ta cần chế tác niềm vui, an lạc và hạnh phúc để nuôi dưỡng ta trong quá

trình tu tập. Chúng ta cần vài điều kiện để có thể chế tác được niềm vui và hạnh phúc chân thật. Nếu chúng ta không có niềm vui và hạnh phúc trong quá trình tu tập, thì câu nói, "Thở vào, cảm thấy mừng vui.", không có nghĩa. Có thể ta ngồi thiền như một sự khổ sai, ngồi thiền một cách cứng nhắc, chẳng có chút niềm vui, an lạc nào cả. Chúng ta phải học nghệ thuật chế tác niềm vui trong quá trình tu tập chánh niệm và làm cho năng lực của định và tuệ càng ngày càng tăng trưởng.

Ly Sinh Hỷ Lạc

Hạnh phúc và niềm vui đến từ sự thực tập buông bỏ, gọi là ly sinh hỷ lạc. Ly là xa lìa, là bỏ lại đằng sau... Ví dụ, ta đang cảm thấy khó chịu, bức bách với sự náo nhiệt, căng thẳng và không khí ô nhiễm của nếp sống đô thị. Và hôm nay là ngày thứ Sáu, ta muốn thoát ra khỏi cái môi trường ngột ngạt ấy. Ta chuẩn bị một ít đồ đạc và lên xe đi về phía ngoại ô để nghỉ ngơi vài ngày. Khi tới vùng ngoại ô, ta tiếp xúc được với những rừng cây tươi mát, với bầu trời xanh lồng lộng và tiếng chim hót vang lừng, tự nhiên lòng ta cảm thấy lâng lâng niềm an vui. Niềm an vui mà ta cảm nhận được là nhờ ta xa lìa, bỏ lại sau lưng nếp sống ồn náo của đô thị.

Có rất nhiều thứ ta không có khả năng buông bỏ; những cái đó trói buộc ta, làm cho ta mất hết tự do. Ta nên thực tập nhìn sâu vào bản chất của những thứ ấy để xem chúng có phải là những điều kiện tất yếu của hạnh phúc hay không. Ban đầu ta nghĩ rằng những thứ ấy là nguồn hạnh phúc đích thực của ta, nhưng nếu nhìn kỹ lại, những thứ ấy có thể là những chướng ngại rất lớn cho hạnh phúc chân thật của ta, chúng có thể có tác dụng gây khổ đau cho ta, làm cho ta mất hết tự do. Nếu ta không có khả năng sống hạnh phúc là tại vì ta đang bị những thứ ấy trói buộc, trở thành nô lệ cho những thứ ấy. Buông bỏ những thứ ấy đi có lẽ sẽ là nguồn an vui và hạnh phúc cho ta. Bụt và các đệ tử của Ngài đã đi qua kinh nghiệm này và đã truyền lại cho chúng ta kho tàng của tuệ giác để giúp ta tránh đi lầm đường lạc lối như các Ngài đã đi qua. Hãy nhìn sâu vào những điều kiện mà ta

nghĩ là cần thiết cho hạnh phúc và an lạc của ta và xét xem chúng có thật sự đem lại an lạc và hạnh phúc cho ta hay không, hay chúng đang hủy hoại ta. Một hôm đức Thế Tôn ngồi thiền với các đệ tử của Ngài tại một khu rừng gần thành Vương Xá (Sravasti). Hôm đó các thầy cùng với Bụt vừa mới dùng cơm trưa trong chánh niệm xong và các thầy sắp sửa chia thành những nhóm nhỏ để pháp đàm- chia sẻ kinh nghiệm tu tập. Bất chợt có một bác nông dân xuất hiện. Ông ta trông rất buồn khổ và tuyệt vọng. Ông hỏi các thầy: "Thưa các thầy, các thầy có thấy những con bò của tôi đi ngang qua đây không?"

Bụt nhìn ông ta với cái nhìn thương cảm và trả lời: "Thưa bác, không. Chúng tôi không thấy có con bò nào đi ngang qua đây cả."

Ông nông dân than thở: "Các thầy có biết không, tôi bây giờ là người khốn khổ nhất, tội nghiệp nhất trên đời. Gia tài của tôi chỉ có hai sào mè và năm nay chúng bị sâu ăn hết sạch sành sanh. Đã thế, sáng nay không biết vì lý do gì mà đột nhiên mười hai con bò của tôi cũng chạy đâu mất hết. Tôi nghĩ tôi không thể sống nổi. Chắc tôi chết mất thôi." Nét mặt ông lộ vẽ tuyệt vọng, đau khổ cực kỳ.

Nghe bác nông dân than thở như thế, Bụt thấy rất tội nghiệp cho ông ta, Ngài nói: "Thưa ông, chúng tôi không thấy có con bò nào đi ngang qua đây cả. Có lẽ ông nên đi tìm ở một hướng khác."

Khi ông nông dân vừa rời khỏi khu rừng, Bụt quay lại phía các thầy, nhìn kỹ các thầy, mỉm cười rồi nói: "Này các thầy, các thầy có biết rằng các thầy là những người hạnh phúc nhất trên đời không? Vì sao? Vì các thầy không có con bò nào để mất cả."

Vậy thì thưa quý vị, nếu quý vị đang có những con bò, tức là những sợi dây ràng buộc, thì quý vị nên nhìn sâu vào bản chất của những con bò ấy để xét xem chúng có đang thật sự đem lại hạnh phúc cho mình hay không, hay chúng chỉ đem lại lo lắng, sầu khổ và sợ hãi! Quý vị nên học nghệ thuật thả bò. Cốt yếu của sự thực tập là buông bỏ và giải phóng ta ra khỏi xiềng xích của khổ đau. Một thầy hay một sư cô phải thực tập buông bỏ mọi thứ thì mới trở thành một người tự do hoàn toàn. Một thầy hay một sư cô chỉ được phép mang theo mình

ba chiếc y và một bình bát, vì tự do là gia tài quý giá nhất của người tu. Bụt dạy, "Trí tuệ, tình thương và tự do là sự nghiệp duy nhất của người tu- *Duy tuệ thị nghiệp*. Có bài kệ xưng tán đức Thế Tôn như sau:

Bụt là vầng trăng mát
Đi ngang trời thái không
Hồ tâm chúng sinh lặng
Trăng hiện bóng trong ngần.

Bụt có rất nhiều không gian bên trong cũng như bên ngoài, vì Ngài không chiếm hữu thứ gì cả: tài lợi, danh vọng, quyền hành, địa vị, sắc dục v.v.. Bụt không có con bò nào cả. Do đó hạnh phúc của Ngài rất lớn. Là đệ tử của Bụt, chúng ta nên học theo đức hạnh của Ngài, nghĩa là không nên chiếm hữu một thứ gì làm của riêng cho mình, không nên ôm quá nhiều bò. Có một nhà sư Việt Nam vào thời nhà Lê, thầy rất bận rộn trong công việc xây dựng chùa chiền. Thầy muốn xây một ngôi chùa thật lớn, đúc những tôn tượng thật đẹp và ưa chưng bày những đồ vật cổ kính, sang trọng như bàn, ghế... Thầy là một nhà nghệ sĩ. Một hôm trong buổi uống trà họp mặt với các bạn văn nghệ sĩ, thầy đã than với họ rằng: "Lúc chưa xuất gia, mình là người rất bận rộn. Mình nghĩ rằng khi nào xuất gia rồi, mình sẽ ít bận rộn hơn. Thế nhưng khi đã xuất gia tu hành, thấy mình lại càng bận rộn hơn." Điều đó chứng tỏ rằng ngôi chùa của thầy đã trở thành con bò, đã ngấu nghiến hết thì giờ của thầy để sống, để đi từng bước an lạc và thảnh thơi. Sau khi nghe thầy than thở như thế, các bạn văn nghệ sĩ của thầy cười và nói đùa với thầy rằng: "Thế sao thầy không xuất gia lại và trở thành một vị thầy tu thật sự đi?"

Tự do là chất liệu căn bản của hạnh phúc đích thực. Mình không thể hạnh phúc được nếu còn bị rơi vào cạm bẫy của ngũ dục, của sự bận rộn. Vững chãi (bất động) và thảnh thơi (tự tại) là nền tảng hạnh phúc chân thật của người tu. Đó là hai đặc tính chân thực của niết bàn. Vì vậy mình phải thực tập để phục hồi lại tự do trong tự thân và tạo ra không gian quanh mình. Cũng vậy, khi mình thương hoặc mình được thương, nếu không có chất liệu của vững chãi và thảnh thơi thì tình thương ấy sẽ bóp chết mình vào đối tượng thương yêu của mình.

Mình không thể hạnh phúc với loại tình thương khi tình thương ấy tước đoạt đi tự do của mình, làm cho mình mất hết không gian, làm cho mình không còn là mình nữa. Đó không phải là tình thương đích thực; đó là sự ràng buộc, là sự chiếm hữu, là con bò cần phải buông bỏ. Mình phải có khả năng và sự can đảm thả bò.

Tự do là chất liệu cao quý nhất của người tu. Các thầy và các sư cô không thể đổi lấy chất liệu tự do của mình với bất cứ một thứ gì, dù đó là một ngôi chùa đồ sộ, một chức vụ quan trọng có nhiều quyền uy. Niềm vui và hạnh phúc phát sinh khi mình buông bỏ được những con bò của mình. Đây là hạnh phúc chân thực. Mình phải nhìn vào bản chất của những con bò để xét xem chúng có thật sự đem lại hạnh phúc cho mình hay không, hay chúng chỉ làm cho đời sống của mình càng ngày càng trở nên khó khăn, ngột ngạt. Sau khi đã nhìn sâu thấy kỹ được bản chất của chúng, mình có thể làm quyết định thả bò. Khi đã thả được bò, thì sự thảnh thơi tự nhiên có mặt và mình bắt đầu nếm được niềm an lạc chân thật. Sở dĩ mình hạnh phúc và vui sướng vì mình đã có khả năng buông bỏ được những con bò của mình. Tôi có một người đệ tử cư sĩ ở Đức, ông ta là một nhà doanh thương. Ông có rất nhiều bò. Ông đã tham dự một khóa tu do tăng thân Làng Mai hướng dẫn. Ông rất thích. Khi tôi được mời sang Đức để hướng dẫn khóa tu thứ hai, ông đã ra phi trường đón tôi. Trên đường lái xe đưa tôi đến địa điểm của khóa tu, ông ta nói với tôi rằng kỳ này ông không thể tham dự khóa tu được vì phải đi dự một buổi hội họp tại Frankfurt. Tôi nói đùa với ông ta rằng: "Ông phải coi chừng những con bò của ông đó." Theo lệ tối hôm đó ông phải đi họp như đã sắp đặt, vậy mà trong buổi ngồi thiền tại khóa tu, tôi hết sức ngạc nhiên khi thấy ông đang ngồi thiền trong thiền đường với đại chúng. Sau thời ngồi thiền, tôi tới cạnh ông ta và hỏi: "Tại sao ông còn ở đây? Không phải ông đã đi họp rồi sao? Ông ta nói: "Thưa Thầy, nữa đường đến Frankfurt, con đã nhìn lại lời thầy nhắc nhở và con bắt đầu buông bỏ những con bò của con và quay xe trở về tham dự khóa tu." Tôi nói: "Chúc mừng ông! Ông giỏi quá. Ông đã buông bỏ được những con bò của ông."

Bây giờ là lúc chúng ta nên ngồi xuống và thực tập nhìn sâu vào những đối tượng hạnh phúc của ta. Tôi tin rằng nếu quý vị thả được nhiều bò thì hạnh phúc và tự do của quý vị sẽ tăng trưởng rất nhiều. Đây là thứ niềm vui và hạnh phúc mà đức Thế Tôn muốn ta thực hiện. Bụt đã cống hiến cho chúng ta những giáo pháp thực tập rất mầu nhiệm, thực tiễn có công năng giúp ta giải phóng khỏi sự ràng buộc và mê mờ của cuộc sống, đạt tới niềm vui lớn.

Năng Lực của Niệm và Định

Một số người trong chúng ta cảm thấy rằng đời sống của họ không có ý nghĩa, không đáng sống. Họ đau khổ vì không có hướng đi. Dầu ta giàu có cách mấy, có nhiều quyền uy trong tay, nhưng nếu tâm trí ta bị rối loạn, không có hướng đi rõ ràng thì ta là người đau khổ nhất trên đời. Nếu ta có hướng đi ý nghĩa cho cuộc sống, hướng đi ấy thể hiện được lòng từ bi của ta, thì ta sẽ biết cách giúp cho chính mình và mọi người quanh mình bớt khổ. Ta có cơ duyên tiếp nhận giáo pháp, có kinh nghiệm tu tập và biết rằng mỗi khi có những giây phút khó khăn thì giáo pháp có thể cứu giúp ta và mọi người ra khỏi tình huống khó khăn và tuyệt vọng. Giáo pháp có công năng đưa ta tới bến bờ của an lạc và giải thoát. Chỉ cần trở về tiếp xúc với khả năng tỉnh thức trong ta, có niềm tin nơi bản thân, thì an lạc, hạnh phúc tự nhiên phát sinh và điều đó làm cho ta hạnh phúc thật sự. Ta nghĩ rằng hạnh phúc chỉ có thể có được khi ta có thật nhiều tiền, vợ đẹp, danh tiếng, quyền uy và địa vị trong xã hội, thỏa mãn được sự thèm khát về tình dục... Nhiều người trong chúng ta đã chạy theo con đường hưởng thụ dục lạc và họ nhận thấy rằng càng vướng vào sự thèm khát của ngũ dục như tiền tài, danh vọng, quyền hành, sắc dục, thức ăn cao lương mỹ vị và ngủ mê bao nhiêu thì họ càng khổ bấy nhiêu. Ta thường cho rằng năm thứ dục lạc là những yếu tố tất yếu của hạnh phúc, nhưng bây giờ ta đã giác ngộ rằng hạnh phúc chân thực chỉ có thể có được khi mình có khả năng buông bỏ và thiết lập lại được tự do của nội tâm. Do đó đức Thế Tôn đã khuyên chúng ta phải thường xuyên thực tập nhìn sâu để hiểu bản chất chân thực của ngũ dục và học cách chế tác niềm vui và hạnh phúc lành mạnh để tự nuôi dưỡng

mình. "Thở vào, tôi cảm thấy mừng vui." Đây không phải là sự mơ tưởng hảo huyền mà là kết quả ta đạt được từ sự thực tập nhìn sâu vào ý niệm hạnh phúc của ta và tập tiếp xúc với những yếu tố lành mạnh, an vui và hạnh phúc trong đời sống hàng ngày. Niềm vui được phát sinh là nhờ ta biết thực tập buông bỏ- *ly sinh hỷ lạc*. Rồi đến *định sinh hỷ lạc*, tức là niềm vui và hạnh phúc được phát sinh nhờ khả năng chuyên chú, an trú trong định. Ta đã được học về sự lợi lạc do định đưa tới. Ví dụ khi ăn cam, thì ăn cam có hạnh phúc nhiều hay ít, điều đó tùy thuộc vào khả năng niệm và định của ta. Trong khi ăn cam, nếu ta an trú vững chãi, thiết lập niệm, định hùng hậu thì niềm vui và hạnh phúc sẽ rất lớn. Những điều kiện của hạnh phúc luôn có đó trong ta và quanh ta, nhưng vì tâm ta không an trú, không có định nên ta không nhận diện được chúng. Có một cô thiền sinh sống ở Paris, cô rất thích pháp môn thiền đi. Nhưng sống trong một môi trường bận rộn, trong đó hầu hết mọi người đều chạy như bị ma đuổi nên cô cũng bị cuốn hút theo. Một hôm cô đi lên cầu thang máy cùng với một bà cụ; thấy bà cụ đi chậm chạp, không có vẽ gì vội vã; trông thấy cụ, tự nhiên cô ngẫm lại mình và nói: "Mình có đang thật sự sống hay không? Sao mình cứ chạy hoài như vậy nè? Hình như mình đang sống như một người chết." Bà cụ nhìn cô ta và nói: "Đúng vậy. Nhưng cô còn trẻ, hai chân còn khỏe mạnh, còn có thể chạy nhảy mà. Còn tôi thì khác; tôi già rồi. Tôi không thể chạy nhảy như cô được nữa. Nếu tôi chạy như cô thì e sẽ té nhào về phía trước mất." Còn có đôi chân khỏe mạnh để đi, để chạy là một điều kiện của hạnh phúc. Có nhiều người muốn chạy nhưng họ không thể chạy được. Vậy thì, thay vì than phiền, quý vị nên vui mừng mới phải chứ. Chánh niệm làm phát sinh cái thấy và cái thấy ấy đem lại hạnh phúc. "Thở vào, tôi biết hai chân còn khỏe, còn có thể chạy nhảy, đi đây đi đó. Thở ra, tôi mỉm cười hạnh phúc." Niệm và định là nền tảng làm phát sinh hạnh phúc.

Người lớn tuổi cũng có sự thuận lợi với tuổi già của họ. Nếu họ ý thức được những điều kiện của hạnh phúc đang có mặt trong họ và chung quanh họ trong giây phút hiện tại thì họ sẽ rất hạnh phúc, vì họ chứng kiến được đời sống đi qua quá nhanh. Họ rất chín chắn, có khả năng thưởng thức từng giây phút của đời sống còn lại và trân quý

những yếu tố tích cực trong họ. Họ không chạy ồ ạt như những người trẻ. Họ ngồi thật yên, im lặng và sống thật sâu sắc trong mỗi phút giây của đời sống còn lại. Lúc còn trẻ, ta giống như một dòng thác đổ ồ ạt từ đỉnh cao xuống tận đáy sâu của mặt đất. Và khi về già, ta trở thành một dòng sông thanh thản, nhẹ nhàng trôi chảy và phản chiếu được bầu trời xanh, mây trắng và lòng sông. Dòng suối trẻ trung đang tuôn trào như thác đổ kia không thể làm được việc phản chiếu. Nếu người lớn tuổi có khả năng nhận diện được những yếu tố tích cực trong đời sống của họ, thì họ cũng sẽ tiếp xúc được với hạnh phúc chân thực. Chúng ta cần chế tác năng lượng chánh niệm để nhận diện những yếu tố của sự sống đang có mặt trong giây phút hiện tại và năng lượng của định giúp ta sống sâu sắc với những yếu tố ấy. Định tức là khả năng chuyên chú lâu bền với đối tượng thiền quán, nghĩa là tâm ý không bị tán loạn. Định làm phát sinh niềm vui và an lạc và duy trì niềm hạnh phúc ấy lâu dài. Định sinh hỷ lạc là nền tảng của hạnh phúc. Nếu biết xử lý hai mươi bốn giờ đồng hồ trong ngày của ta một cách khéo léo thì ta sẽ thấy rằng một ngày để sống là nhiều lắm. Ta cảm thấy một ngày dài vô tận là nhờ khả năng an trú trong định. Còn nếu sống trong thất niệm- thân ở chỗ này tâm ở chỗ khác thì ta đánh mất ta, đánh mất sự sống. Một ngày đi qua trong quên lãng tức là một ngày uổng phí. Và ta thấy một ngày trôi qua sao mà nhanh chóng và vô vị quá. Những người lớn tuổi thì khác, họ thường sống trong sự định tĩnh nhiều hơn những người trẻ. Với năng lượng của niệm và định, người lớn tuổi biết trân quý từng giây phút của sự sống đang ban tặng cho họ. Mỗi giây phút của sự sống hàng ngày có thể trở thành một câu chuyện cho con cháu của họ. Đây là một sự thật. Bụt đã làm được điều đó. Bụt đã không để lại cho chúng ta những mớ giáo lý có tính cách lý thuyết, trừu tượng, siêu hình, mà Người đã để lại cho chúng ta một gia tài kinh nghiệm sống của Người. Mỗi bước chân của Bụt tỏa chiếu sự an lạc, vững chãi và thảnh thơi. Lòng từ bi của Bụt không chỉ bao trùm đến mọi người và mọi loài trong thời đại của Người, mà còn cho cả thời đại của chúng ta nữa. Tại Á Châu, vào ngày Phật Đản hay ngày mừng tuổi ông bà, người ta thường mua chim, cá v.v.. để phóng sinh. Đó là phép thực tập không giết hại của giới thứ nhất trong Năm Giới. Đó là nhờ lời

dạy về lòng yêu thương của Bụt. Tôi đã đề nghị với các bạn thuộc tín đồ Ki Tô Giáo thực tập phóng sinh thay vì giết gà lôi để ăn mừng trong mùa Lễ Giáng Sinh. Tôi tin rằng đức Ki Tô sẽ rất hài lòng khi thấy các tín đồ của mình yểm trợ trồng thêm cây thông, trồng rừng để bảo vệ môi trường thay vì chặt những cây thông để làm cây Noel mừng Lễ Giáng Sinh. Dù là tín đồ của đức Ki Tô hay Phật tử, chúng ta nên quán chiếu để có cái thấy thật sâu sắc về giá trị của sự sống và nói lên tiếng nói yêu thương của mình để bảo vệ sự sống thay vì góp tay tàn phá sự sống. Tàn phá sự sống quanh mình tức là tự hủy diệt chính mình, là làm tổn hại đến lòng từ bi trong tự thân và cướp đi môi trường sống của kẻ khác, của các thế hệ tương lai. Người không biểu lộ được lòng từ bi là người không có hạnh phúc. Vào ngày lễ Phật Đản, ở các nước như Tích Lan, Thái Lan, Miến Điện và những nước Phật Giáo Á châu khác, dân chúng dâng cúng thật nhiều các thức ăn chay ở các chùa chiền, tự viện để bày tỏ niềm biết ơn đối với Tam Bảo và để bày tỏ lòng thương yêu của mình đối với mọi loài chúng sinh. Người nào tới chùa ngày hôm đó đều được thừa hưởng, không có một ai bị bỏ đói. Là đệ tử Bụt, tôi mong rằng chúng ta có thể tưởng niệm ngày Đản Bụt mỗi ngày để trên thế giới này sẽ không còn ai bị đói khổ nữa. Truyền thống này xuất phát từ lòng từ bi của Bụt. Mỗi bước chân, mỗi hơi thở và mỗi lời nói của Bụt đều chuyên chở năng lượng chánh niệm, hiểu biết và thương yêu. Các đệ tử của Người đã thừa kế được nguồn năng lượng thương yêu, hiểu biết và giác ngộ của Người. Nếu thực tập giỏi thì họ có thể trao truyền nguồn năng lượng từ bi, trị liệu và hạnh phúc về cho thế hệ tương lai.

Chúng ta phải tập sống cho thật sâu sắc mỗi giây phút của đời sống hàng ngày. Khi uống nước hay lúc ẵm em bé trong vòng tay hoặc ngồi bên cạnh người thương, nếu ta thiết lập chánh niệm vững vàng, có định thì sự sống trở thành rất thật đối với ta và niềm vui, hạnh phúc tự dâng được phát sinh. Vì vậy Bụt mới nói rằng niềm vui và hạnh phúc được phát sinh do định lực, tức là khả năng chuyên chú hoàn toàn vào một đối tượng của ta- định sinh hỷ lạc.

Có khi ta cần người bạn giúp ta nhận diện được những yếu tố của hạnh phúc mà ta đang có. Đó là lý do tại sao ta cần có tăng thân. Ta

biết rằng tăng thân có thể dìu dắt và nâng đỡ ta rất nhiều trên con đường thực tập. Với sự thành tâm, ta nên thường xuyên thỉnh cầu tăng thân soi sáng cho sự thực tập của ta. Và đây là văn thỉnh: *''Kính thưa đại chúng, xin đại chúng từ bi soi sáng, dẫn dắt và nâng đỡ cho con. Con thành tâm thỉnh cầu đại chúng soi sáng cho con để con thấy được những yếu kém của con mà tu tập chuyển hóa.''* Với sự thỉnh cầu tha thiết của ta, đại chúng sẽ ngồi lại và cùng nhìn sâu vào ta, chỉ cho ta thấy những yếu tố tích cực và sự yếu kém của ta để giúp ta tu tập chuyển hóa. Pháp môn Soi Sáng rất mầu nhiệm. Pháp môn này không những chỉ đem lại lợi lạc cho đương sự đang thỉnh cầu sự soi sáng mà cho cả những người đang thực tập soi sáng cho đương sự. Đại chúng thực tập nhìn sâu vào người đang được soi sáng với tình thương và lòng lân mẫn và soi sáng cho người ấy, chỉ cho người ấy biết những điểm tích cực và những yếu kém để tu tập chuyển hoá, nhờ vậy mà người ấy tiến bộ rất nhiều sau khi được soi sáng.

Ta hạnh phúc khi được đại chúng công nhận và chỉ cho ta thấy những điểm tích cực của ta. Ta nghĩ, "Mình đang trang bị cho chính mình với những yếu tố tích cực làm niềm vui cho sự tu tập và nuôi dưỡng những ai đến trong cuộc đời của mình bằng những niềm vui ấy. Mình không chỉ thực tập cho riêng mình mà mình thực tập cho cả gia đình và xã hội." Ta nên biết rằng mỗi khi tu tập, chuyển hóa và trị liệu được tự thân, thì ta sẽ trở thành nguồn suối an lạc và hạnh phúc cho rất nhiều người. Tiếp xúc và vun trồng năng lượng chánh niệm trong ta là quá trình thực tập hàng ngày chứ không phải là vấn đề trừu tượng hay khái niệm mơ hồ. Chánh niệm là nguồn ánh sáng có công năng soi đường chỉ lối và nuôi dưỡng ta. Pháp là những lời Bụt đã nói và được ghi chép lại thành kinh; những lời dạy của Bụt không phải là một hệ thống giáo lý mang tính trừu tượng, triết lý mơ hồ. Pháp là một thực chất sống động. Nương vào những lời dạy của Bụt, chúng ta thực tập và chế tác ra chất liệu gọi là *Pháp sống* qua cách đi, đứng, nằm, ngồi, ăn uống, làm việc, nói năng và lắng nghe trong chánh niệm. Đó là loại Pháp có thực chất, đẹp đẽ và có công năng nuôi dưỡng, chuyển hóa và trị liệu thân tâm. Lắng nghe trong chánh niệm, lắng nghe với tâm từ bi sẽ đưa tới sự hiểu biết chân thực và thiết lập

lại được sự truyền thông. Nếu các anh và các chị của ta biết lắng nghe ta với tâm từ bi, với tâm không thành kiến, không phán xét, không phản ứng, thì ta sẽ bớt khổ rất nhiều. Nếu mọi thành phần trong tăng thân có khả năng đi, đứng, nằm, ngồi vững chãi, thảnh thơi và bình an, chuyển hóa được những khổ đau trong lòng, thì điều đó có nghĩa là tăng thân đang vun trồng và tỏa chiếu chất liệu Pháp của tự thân. Pháp ấy đang có mặt trong mỗi giây mỗi phút của đời sống hàng ngày trong và quanh ta; trong từng hơi thở, bước chân, công tác, nấu bếp, rửa chén... Pháp sống là những gì mà thế giới, gia đình và xã hội của ta đang cần. Chế tác chất liệu Pháp sống như thế là giúp ta và xã hội ta trở nên vững chãi, thảnh thơi và an bình hơn. Không ai có thể lay chuyển được niềm tin của ta nơi chánh Pháp, vì niềm tin ấy được thiết lập từ kinh nghiệm trực tiếp của bản thân chứ không phải từ những mớ giáo điều hoặc giáo lý trừu tượng, siêu hình. Ví dụ như ta đã học và nắm vững được phương pháp làm đậu hủ, thì khi được giao phó công việc làm đậu hủ, ta sẽ không ngần ngại vì biết rằng ta có thể làm được. Không ai có thể lấy đi niềm tự tin ấy của ta. Niềm tin của ta đối với chánh Pháp cũng vậy. Ta đã chế tác được chất liệu Pháp sống trong ta. Ta biết rằng nhờ thực tập những lời dạy của Bụt mà ta đã vượt thắng được những khó khăn và phục hồi lại được sự vững chãi, thảnh thơi và an lạc nơi tự thân. Do đó không ai có thể lay chuyển được niềm tin của ta nơi chánh Pháp, bởi vì niềm tin ấy được phát xuất từ kinh nghiệm của chính bản thân. Ta phải luôn luôn tiếp tục vun trồng chất liệu Pháp sống trong đời sống tu tập hàng ngày để tạo dựng và nuôi dưỡng hạnh phúc cho tự thân và cho tăng thân.

Tăng thân của ta không cần phải là một tăng thân toàn hảo ta mới hạnh phúc. Tăng thân của Bụt ngày xưa không phải là đoàn thể toàn hảo, nhưng Người rất hạnh phúc. Hẳn nhiên, trong quá trình dựng tăng, nuôi dạy đệ tử, Người phải đối diện với nhiều khó khăn, nhưng Người đã dùng tình thương và sự khéo léo của mình để giải quyết những khó khăn ấy một cách êm đẹp. Tôi cũng gặp những trường hợp khó khăn với các đệ tử của tôi, nhưng tôi rất hạnh phúc vì biết rằng các đệ tử của tôi, người nào cũng đang cố gắng hết khả năng của mình để tu tập chuyển hóa. Mọi người trong tăng thân luôn luôn cố

gắng thực tập thở, đi và làm việc trong chánh niệm. Tăng thân truyền cho nhau, yểm trợ nhau bằng năng lượng chánh niệm. Năng lượng chánh niệm tức là chất thánh trong ta. Sở dĩ trong tăng thân có được năng lượng thánh là nhờ mọi người cố gắng thực tập hết khả năng của mình. Vì vậy dựng Tăng là phép thực tập rất quan trọng của tất cả chúng ta. Chúng ta cần năng lượng tu tập của tăng thân để nâng đỡ, dìu dắt và soi sáng cho nhau trên con đường thực tập. Và để cho sự thực tập của ta được duy trì lâu bền, ta phải tạo dựng một tăng thân tại địa phương; nếu không, thì ta sẽ đánh mất sự thực tập rất mau chóng.

Có nhiều yếu tố có thể giúp ta tạo dựng một tăng thân, ví dụ ta có thể chọn một quãng đường mòn dễ thương ở gần nhà để thực tập đi trong chánh niệm mỗi ngày hoặc chọn cái gối ngồi thích hợp và đặt tại một nơi thích ý nào đó trong nhà của mình để thực tập ngồi thiền mỗi ngày. Ta cũng có thể mời người thân của ta tu tập với ta như một tăng thân nhỏ. Ta có thể mời các cháu, nắm tay các cháu để đi thiền ít nhất là một lần mỗi ngày. Ta nhìn quanh và nhận diện những yếu tố tăng thân đang có mặt. Khu vườn sau nhà cũng có thể là tăng thân của ta, bình trà cũng có thể là tăng thân của ta... Tăng thân đang có mặt khắp mọi nơi- trong từng hạt sỏi, đám mây, cây tùng, cây bách... Khi trở về lại địa phương, quý vị nên cố gắng tạo dựng một tăng thân để tiếp tục nuôi dưỡng sự thực tập. Các nhà tâm lý trị liệu, giáo viên, sinh viên và bác sĩ đều phải có một tăng thân cho chính mình. "Con về nương tựa Tăng" không phải là vấn đề tín ngưỡng hay một ý niệm trừu tượng, mà là sự thực tập đích thực. Tăng thân là sự bảo hộ và nâng đỡ cho sự thực tập và thành công của chúng ta.

Nhận Diện Cảm Thọ

Phép quán niệm hơi thở thứ bảy trong kinh Quán Niệm Hơi Thở là: *''Thở vào, tôi ý thức về những hoạt động của tâm ý trong tôi. Thở ra, tôi ý thức về những hoạt động của tâm ý trong tôi.''* Những hoạt động của tâm ý trước hết là những cảm thọ. Có tất cả là ba loại cảm thọ: thứ nhất là lạc thọ- tức là cảm giác dễ chịu; thứ hai là khổ thọ, tức là cảm giác

không dễ chịu; thứ ba là xả thọ, tức là cảm giác trung tính-không dễ chịu cũng không khó chịu; và có thêm một loại thọ nữa mà tôi đã khám phá ra, đó là cảm thọ vừa khó chịu lại vừa dễ chịu. Ví dụ, khi có một người xoa bóp, bấm huyệt, cạo gió cho mình, thì cùng một lúc mình có thể cảm thấy vừa đau, nhưng lại vừa đã, vừa dễ chịu. Cảm giác này gọi là cảm thọ hỗn độn. Chúng ta phải tập nhìn vào thân thể và các cảm thọ của ta như những dòng sông. Trong dòng sông của thân thể ta, mỗi giọt nước là một tế bào, luôn luôn thay đổi, chuyển biến không ngừng; sinh và diệt xảy ra trong từng sát na. Điều này cũng đúng đối với dòng sông của những cảm thọ. Những cảm thọ sinh khởi, ở lại một thời gian, rồi ra đi. Quán cảm thọ trong cảm thọ nghĩa là ta ngồi bên bờ sông của cảm thọ và quán sát những dòng cảm thọ đang trôi chảy và muốn biết được bản chất của những cảm thọ ấy, thì ta phải trở thành một với chúng. Nghĩa là lúc bấy giờ tâm ta không bị phân tán vào một suy tư, dự tính hay lo buồn nào khác. Ngồi trong thế ngồi vững chãi, giữ sống lưng thật thẳng, buông thư, thả lỏng hai vai và thiết lập chánh niệm vững vàng, sáng tỏ, không để tâm tư bị chìm đắm, cuốn hút vào dòng sông của những cảm thọ. Chánh niệm trước hết giúp ta ôm ấp và nhận diện những cảm thọ, sau đó đó làm êm dịu, lắng dịu cảm thọ.

Trong kinh Bốn Lãnh Vực Quán Niệm, về lãnh vực cảm thọ, Bụt có dạy rằng, "Nếu có một cảm thọ đau nhức trong thân, ta hãy nhận diện nó là cảm thọ đau nhức thuộc về thân. Nếu có một cảm thọ dễ chịu (lạc thọ) thuộc về tâm, ta hãy nhận diện nó là cảm thọ dễ chịu thuộc về tâm." Ta gọi đúng tên của cảm thọ và nhận diện sự có mặt của nó như khi ta thực tập nhận diện hơi thở vào và hơi thở ra. Phép thực tập này gọi là *nhận diện đơn thuần* về những gì đang xảy ra. Khi nhận diện được sự có mặt của một cảm thọ, ta có thể nói: "Chào bạn. Lâu quá không gặp. Mời bạn ngồi chơi." Nếu cảm thọ ấy là cảm thọ dễ chịu thuộc về thân, ta chỉ nhận diện đơn thuần rằng: Đây là cảm thọ dễ chịu thuộc về thân. Khi cảm thọ ấy là loại cảm thọ dễ chịu thuộc về tri giác- đối tượng của nhận thức, ta chỉ nhận diện đơn thuần rằng: Đây là cảm thọ dễ chịu thuộc về tri giác. Thân thể không phải là nền tảng duy nhất làm phát sinh cảm thọ. Những cảm giác, tri giác của ta và

nhiều tâm hành khác nữa cũng là điều kiện làm phát sinh những cảm thọ. Sự thực tập của ta là nhận diện sự có mặt của cảm thọ, ôm ấp và nhìn sâu vào bản chất của chúng. Khi ôm ấp một cảm thọ dễ chịu, ta sẽ có cơ hội hiểu sâu hơn về bản chất của cảm thọ ấy. Nếu ở lâu với cảm thọ ấy, ta sẽ có cơ hội nhận diện được tính chất của cảm thọ ấy và thấy được rằng đây có thật là cảm thọ dễ chịu không? hay nó đèo theo nhiều cảm thọ khó chịu khác sau đó? Ví dụ trong khi quý vị đang uống rượu và nghĩ rằng uống rượu sẽ đem lại cho quý vị cảm giác lâng lâng dễ chịu. Nếu duy trì cảm thọ dễ chịu ấy trong chánh niệm, quý vị sẽ khám phá ra nhiều điều còn ẩn nấp đằng sau nó. Nhìn sâu vào ly rượu, quý vị có thể thấy rằng muốn có một ly rượu như thế này để uống, người ta phải sử dụng hàng chục kí lô ngũ cốc. Chúng ta biết rằng có rất nhiều người, nhất là các trẻ em nghèo trên thế giới đang bị suy dinh dưỡng và chết đói vì thiếu thực phẩm. Theo thống kê của Liên Hiệp Quốc, thì mỗi năm trên thế giới có khoảng bốn chục ngàn trẻ em chết đói vì thiếu thức ăn, suy dinh dưỡng. Mỗi khi uống bia, uống rượu, quý vị hãy ôm ấp những cảm thọ mà quý vị cho là dễ chịu, khoái lạc bằng năng lượng chánh niệm và quý vị có thể làm phát khởi những cái thấy rất sâu sắc về thực tại. Khi cái thấy như thế được phát sinh, thì chất liệu hiểu biết và thương yêu ứa ra trong lòng quý vị và thay vì đem tiền đi mua rượu để thỏa mãn sự thèm khát hay uống để giải sầu, quý vị dùng số tiền ấy để cứu giúp cho vô số các em nghèo đói trên thế giới. Đứng về phương diện thương thân, nếu tiếp tục nhìn sâu, quý vị sẽ thấy sự kháng cự của lá gan mình. Có thể cái lưỡi của quý vị cảm thấy rất khoái lạc trong khi uống rượu, bia, nhưng gan của quý vị thì đã liên tục gởi thông điệp cầu cứu và quý vị vẫn cứ làm ngơ. Với năng lượng chánh niệm, quý vị có thể lắng nghe tiếng kêu thương của lá gan và sẽ hiểu ra rằng cái gọi là cảm giác khoái lạc kia thực ra có chứa đựng trong nó rất nhiều chất liệu cay đắng, bi thương và tàn hoại; thế nào nó cũng sẽ đem lại những cảm thọ khổ đau. Chánh niệm giúp ta dừng lại và nhìn sâu vào bản chất của cái mà ta cho là những cảm thọ khoái lạc để thấy rõ bản chất của nó. Với năng lượng chánh niệm, ta có thể biến cái cảm thọ trung tính (xả thọ), tức là cảm thọ không phải buồn cũng không phải vui trở thành cảm thọ dễ chịu (lạc thọ), tùy cách nhìn và cách xử lý của ta. Ví

dụ quý vị đang ngồi chơi trong một khu vườn với cháu trai của mình và cảm thấy rất thoải mái, hạnh phúc. Quý vị có khả năng tiếp xúc được với những mầu nhiệm của thiên nhiên như trời xanh, mây trắng, cây cỏ, hoa lá, chim chóc... và cảm thấy rất hạnh phúc, trong khi đó đứa cháu trai của quý vị thì không. Ban đầu cháu chỉ có cảm thọ không phải buồn cũng không phải vui. Nhưng vì cháu không biết cách xử lý trạng thái cảm thọ ấy, nên từ từ biến thành sự buồn chán. Đầu óc của cháu lúc bấy giờ chỉ muốn tìm những cảm thọ có tính cách kích động và cháu muốn chạy vào phòng khách để xem ti vi hoặc chơi trò chơi điện tử. Ngồi ngắm cây cỏ, hoa lá, trời xanh, nghe tiếng chim hót... đối với cháu không có gì hấp dẫn, thú vị cả. Trong trường hợp này cái cảm thọ không buồn cũng không vui kia trở thành cảm thọ khó chịu.

Ta cảm thấy rất hạnh phúc trong khi ngồi yên và tiếp xúc với nguồn an lạc trong ta. Ta tiếp xúc được với năng lượng của Bụt, Pháp và Tăng trong ta và quanh ta. Ta buông bỏ được những tập khí, những ràng buộc, đam mê, những ý niệm về hạnh phúc và an trú vững chãi trong trạng thái thiền định. Niềm vui của ta đạt được nhờ thiền định, gọi là định sinh hỷ lạc. Có lẽ người bạn đang ngồi thiền bên cạnh ta trông chờ có tiếng chuông thỉnh lên để xả thiền, anh ta không cảm thấy thoải mái, dễ chịu; anh ta không biết cách xử lý những cảm thọ khó chịu của anh để chuyển nó thành cảm thọ dễ chịu. Điều khác biệt giữa người biết tu tập và chưa biết tu tập là người biết tu tập có khả năng chăm sóc những cảm thọ của họ bằng năng lượng của niệm và định; họ sử dụng hai nguồn năng lượng này để nhận diện, ôm ấp, nhìn sâu và đem lại an lạc, hạnh phúc cho tự thân họ. Ví dụ tự nhiên mình bị nhức răng vào giữa đêm khuya và cố nhiên vào giờ này các nha sĩ đều nghỉ việc; mình phải chịu đựng cơn đau nhức suốt đêm cho tới sáng mai. Từ đó mình sẽ giác ngộ khi thấy rằng không bị nhức răng là một điều kiện của hạnh phúc. Khi chưa bị nhức răng, mình không biết tận hưởng cái cảm giác hạnh phúc là mình đang không bị nhức răng; trong trường hợp này, ta gọi là cảm thọ trung tính- nghĩa là không khổ cũng không lạc. Bây giờ ta biết rằng cảm thọ trung tính, thực ra có thể được chuyển thành cảm thọ dễ chịu- lạc thọ, nghĩa là ý

thức rằng trong giờ phút này đây mình đang không bị nhức răng. Người thực tập chánh niệm thông minh là người biết cách chuyển cảm thọ trung tính thành lạc thọ. Ta chỉ cần thực tập hơi thở chánh niệm và nhìn sâu là có thể làm được. Phép thực tập này đem lại cho ta rất nhiều niềm vui, hạnh phúc và sự nuôi dưỡng. Gọi là niệm sinh hỷ lạc.

Trước hết ta thực tập nhận diện, tiếp xúc và ôm ấp những cảm thọ đang có mặt trong ta. Rồi tiếp tục nhìn sâu vào bản chất của chúng để hiểu và chuyển hóa. Phép thực tập này rất hiệu nghiệm, nhất là khi mình phải đối phó với những cảm thọ khó chịu, đau nhức trong thân tâm. Ta phải tập đối diện và chăm sóc những cảm xúc mạnh mỗi khi chúng phát khởi từ chiều sâu tâm thức. Có một điều cần phải nhớ rằng mình không phải chỉ là những cảm xúc đó, mình vĩ đại hơn rất nhiều. Mình không nên đồng hóa mình với cảm xúc đó để sầu khổ. Mỗi khi có một cảm xúc mạnh phát khởi trong tâm, hãy trở về với hơi thở và bước chân chánh niệm, nhận diện sự có mặt của nó và tự nhủ rằng: "Đây chỉ là một cảm xúc thôi. Mình bao la hơn nhiều. Mình không nên đồng hóa mình với nó." Ta chỉ nhận diện đơn thuần những gì đang xảy ra trong giây phút ấy. "Thở vào, tôi biết đây chỉ là một cảm xúc, nó không phải là cái tổng thể của tôi. Tôi lớn rộng, mầu nhiệm hơn cái cảm xúc này rất nhiều. Tôi không khờ dại đồng hóa tôi với chỉ một cảm xúc bé nhỏ ấy. Cảm xúc này thế nào cũng thay đổi vì bản chất của nó là vô thường" Đây là cái thấy rất căn bản. Cái thấy này giúp ta thấy rằng những cảm xúc phát khởi, lưu lại một lúc, rồi sẽ ra đi. Bản chất của cảm xúc là vô thường, thay đổi không ngừng. Thế thì tại sao ta phải chết chỉ vì một cảm xúc? Đó là tuệ giác về vô thường. Chúng ta phải hướng dẫn cho những người trẻ biết thực tập mỗi khi các cháu bị xâm chiếm bởi những cảm xúc mạnh. Ta tập cho các cháu thở vào, thở ra, chú ý vào sự phòng xẹp của cơ bụng và giúp các cháu thấy rằng đây chỉ là một cảm xúc mà thôi, nó đến, nó ở lại một thời gian, rồi nó sẽ ra đi. Sau vài phút thực tập, cơn bão của cảm xúc sẽ tan biến và ta sẽ cảm thấy thân tâm được thư thái, phục hồi lại sự bình an. Tuy nhiên ta không nên đợi khi cơn bão của cảm xúc ùa đến mới thực tập, mà phải bắt đầu thực tập khi cơn bảo chưa xảy đến;

nếu không thì tới lúc đó e rằng sẽ không nhớ để thực tập, không đủ nội lực để đối phó. Ví dụ, mình đã thực tập được ba tuần, đến tuần thứ tư đột nhiên có những cảm xúc mạnh phát khởi do một nguyên do gì đó, nhưng nhờ đã thực tập được ba tuần, nên mình nhớ sự thực tập và đứng vững được trong cơn bão của cảm xúc. Nếu thực tập giỏi, ta sẽ có đủ năng lượng chánh niệm để nhận diện, ôm ấp và làm chủ được tình trạng của tâm mình- không bị cơn bão của cảm xúc cuốn hút đi. Nếu không thực tập đàng hoàng, ta sẽ không nhớ sự thực tập và mỗi khi có cơn bão của giận hờn, bực bội, tuyệt vọng kéo đến, ta sẽ bị cuốn đi một cách dễ dàng. Vì vậy thực tập miên mật trong đời sống hàng ngày là điều rất quan trọng. Trong những lúc gặp khổ nạn, mình cũng cần sự có mặt của các bạn đồng tu để yểm trợ mình vượt qua cơn khổ nạn. Sau khi đã thành công trong sự thực tập đối trị với những cảm xúc mạnh, biết cách thực tập nhận diện, ôm ấp và chuyển hóa, ta có thể dùng kinh nghiệm của bản thân để giúp các bạn trẻ thực tập. Trước hết, ta có thể nắm tay con trai mình hoặc con gái mình và nói với con bằng tất cả tình thương và chánh niệm: "Này con, con tập thở với ba đi con. Trong khi thở, con nhớ chỉ chú ý tới sự phồng xẹp của cơ bụng mà thôi. Đừng suy nghĩ gì cả." Trong khi làm như vậy, mình đang yểm trợ con mình bằng năng lượng chánh niệm và sự vững chãi của mình. Sự có mặt có phẩm chất của mình sẽ giúp cho sự thực tập của con mình trở nên dễ dàng hơn rất nhiều. Vì vậy mình đích thực là tăng thân, là bạn đồng hành của con mình. Nếu quý vị luyện tập cho người trẻ làm được như thế, thì một ngày nào đó các cháu sẽ có khả năng tự thực tập và biết cách đối trị với những cảm xúc mạnh mỗi khi chúng phát khởi. Như vậy các cháu sẽ không tìm tới cái chết (tự tử) mỗi khi bị cảm xúc mạnh trấn ngự như những người trẻ khác.

Chánh niệm giúp ta nhận diện cảm thọ hay cảm xúc mạnh như nó đang là. Chỉ nhận diện đơn thuần- không xua đuổi, không đàn áp, không phán xét cảm thọ của ta. Chánh niệm giúp ta nâng niu, ôm ấp, làm lắng dịu những cảm xúc của ta với sự trìu mến, cảm thông, và sau đó nhìn sâu vào bản chất của chúng để hiểu. Nếu con trai hoặc con gái của quý vị thực tập thành công dù chỉ mới một lần, thì đó là sự

thành công rất lớn của quý vị. Sau này các cháu sẽ có niềm tự tin để đối trị với những cảm xúc mạnh mỗi khi chúng phát khởi trở lại. Đây là niềm tin nơi chánh pháp. Niềm tin này phát xuất từ kinh nghiệm thực chứng của bản thân và nó đem lại rất nhiều niềm vui và hạnh phúc.

Hơi thở quán niệm thứ tám của kinh Quán Niệm Hơi Thở là: *''Thở vào, tôi làm cho các tâm hành trong tôi an tịnh. Thở ra, tôi làm cho các tâm hành trong tôi an tịnh.''* An tịnh là chức năng của chánh niệm. Chánh niệm được ví như ánh sáng mặt trời. Khi ánh sáng chánh niệm soi chiếu vào và ôm lấy vật gì thì vật ấy được chuyển hóa, thay đổi và có sức sống. Các loại cây cỏ, thảo mọc rất nhạy cảm với ánh sáng mặt trời. Vậy thì tất cả các tâm hành cũng rất nhạy cảm đối với ánh sáng chánh niệm. Nếu hạnh phúc có mặt thì chánh niệm có công năng làm cho niềm hạnh phúc ấy tăng trưởng và được duy trì lâu bền. Nếu khổ đau có mặt thì chánh niệm có công năng làm vơi nỗi khổ, làm lắng dịu và chuyển hóa. Chánh niệm là năng lượng của Bụt. Người nào cũng có sẵn năng lượng của Bụt trong lòng và chúng ta cần chế tác năng của Bụt mỗi ngày để cho sự sống trong ta và quanh ta có phẩm chất, có hiểu biết và thương yêu.

Chương 06: Chăm Sóc Những Cảm Thọ

Kính thưa đại chúng, hôm nay là ngày 29 tháng 05, năm 1998. Chúng ta học tiếp về phép *quán niệm cảm thọ trong cảm thọ*. Khi có một cảm thọ dễ chịu (lạc thọ) phát sinh trong ta, ta thực tập nhận diện và tiếp xúc sâu sắc với bản chất của cảm thọ ấy bằng hơi thở chánh niệm. Trong khi tiếp xúc với cảm thọ dễ chịu, ta cảm thấy an vui, được nuôi dưỡng. Nếu tiếp tục tiếp xúc và quán chiếu sâu sắc vào cảm thọ dễ chịu ấy, ta sẽ hiểu được nguồn gốc của nó, nguồn gốc của nó có thể phát sinh từ sắc thân hoặc từ tâm- tức là từ tri giác hay từ một tâm hành. Khi thân thể ta khỏe mạnh, ta cảm thấy rất dễ chịu, an vui. Trạng thái đó gọi là lạc thọ phát sinh từ thân vật lý. Còn niềm an vui, nhẹ nhàng, sự vắng mặt của khổ đau trong tâm phát sinh, ta gọi là lạc thọ thuộc về tâm lý. Tiếp xúc với cảm thọ sâu sắc, ta sẽ tiếp xúc và nhận diện được những yếu tố của thân hành và tâm hành trong chiều sâu của nó. Một khi đã khám phá ra được những yếu tố làm phát sinh cảm thọ, ta bắt đầu có lối thoát.

Tiếp Xúc Với Những Điều Kiện Hạnh Phúc

Có những người trong chúng ta bị bệnh viêm mũi, dị ứng với phấn hoa, bụi và những triệu chứng khó chịu khác. Vào mùa Xuân, những người bị dị ứng với phấn hoa luôn cảm thấy rất khổ sở, họ không dám đi ra ngoài trời; nhưng khi có một trận mưa tuôn xuống thì tất cả bụi phấn đều bị tẩy sạch, không khí trở nên trong lành, mát dịu trở lại và ta hít thở thoải mái hơn. Nếu có chánh niệm, ta sẽ ý thức rằng cái cảm thọ dễ chịu được phát sinh trong ta là nhờ cơn mưa đã tẩy đi bụi phấn trong không khí và ta không bị phấn hoa hành hạ nữa. Nhờ năng lượng chánh niệm mà cảm thọ dễ chịu ấy được lan rộng. Ta mỉm cười và trân quý niềm hạnh phúc khi có một cảm thọ dễ chịu như thế. Đó là một điều kiện căn bản của hạnh phúc. Ví dụ, trong lúc này đây ta đang không bị nhức răng và không bị nhức răng đích thực là một cảm thọ dễ chịu, một cảm giác hạnh phúc. Nếu không tiếp xúc sâu sắc với giây phút hiện tại, ta sẽ cho rằng hạnh phúc không có mặt.

Chánh niệm có công năng giúp ta có mặt đích thực trong giây phút hiện tại và nhận diện được những yếu tố căn bản của hạnh phúc đang có trong ta và chung quanh ta. Khi nhận diện được các yếu tố hạnh phúc, thì niềm vui và hạnh phúc trở thành hiện thực. Một tâm hành thánh thiện luôn đem lại cho ta cảm thọ dễ chịu. Nếu làm cho một người nở được nụ cười thì ta cũng được hạnh phúc. Nếu tiếp xúc và nhìn kỹ vào bản chất của cảm thọ dễ chịu ấy, ta sẽ nhận diện được tâm hành từ bi trong ta. Năng lượng từ bi hướng dẫn, thúc đẩy ta nói hoặc làm những điều giúp cho người kia nở được nụ cười. Nếu ta biết cách ôm ấp cảm thọ dễ chịu trong ta, nhận diện được sự có mặt của yếu tố từ bi, thì cảm thọ dễ chịu ấy sẽ tiếp tục tăng trưởng và nuôi dưỡng niềm vui, hạnh phúc của ta. Đây là phép thực tập tự nuôi dưỡng mình bằng chất liệu niềm vui và hạnh phúc. Bài tập này cần được thực tập thường xuyên trong đời sống hàng ngày để đem lại chất liệu nuôi dưỡng và trị liệu cho thân tâm. Phép thực tập này ta có thể thực hiện một mình dù có hay không có sự yểm trợ của các bạn tu. Tuy nhiên nếu có sự nâng đỡ, yểm trợ, dìu dắt và bảo hộ của tăng thân, của các bạn đồng tu, thì sự thực tập của ta sẽ dễ dàng hơn rất nhiều và có thể giúp ta đạt tới kết quả thật mau chóng.

Tiếp xúc với những yếu tố lành mạnh, tươi mát và tốt đẹp trong ta là sự thực tập rất thiết yếu. Biết rằng khu vườn của ta có nhiều loại thảo mộc, hoa thơm cỏ lạ, có nhiều cây cổ thụ hùng vĩ. Tuy rằng trong khu vườn ấy có vài cây đang tàn rụi, nhưng điều đó không có nghĩa là toàn bộ khu vườn bị hư hoại. Thân tâm ta cũng giống như một khu vườn. Trong cơ thể ta có thể có một bộ phận nào đó đang đau nhức, đang bị bệnh, đang có vấn đề, nhưng điều đó không có nghĩa là toàn bộ cơ thể đều bị như thế; có nhiều bộ phận khác vẫn còn khỏe mạnh, cường tráng. Ta phải tiếp xúc với cả hai khía cạnh ốm đau và khỏe mạnh của cơ thể ta thì ta mới thật sự tiếp xúc được với thực tại của toàn bộ cơ thể. Sự thực ấy có công năng giúp ta làm phát sinh niềm vui và hạnh phúc trong đời sống hàng ngày. Ta thực tập ôm ấp và chăm sóc những bộ phận đau nhức trong cơ thể ta bằng năng lượng chánh niệm và tình thương; ta giao phó chúng cho những bộ phận mạnh khỏe khác của cơ thể chăm sóc và ôm ấp. Thông thường ta chỉ

chú ý tới những yếu tố tiêu cực, không lành mạnh và quên rằng ta đang có rất nhiều yếu tố tích cực, lành mạnh trong ta và chung quanh ta. Nếu tự mình không thấy thì có thể tới hỏi những người bạn tu của ta để họ chỉ cho. Điều này rất quan trọng. Ta phải biết thừa hưởng những yếu tố lành mạnh, tích cực đang có trong thân tâm ta. Ví dụ trong tăng thân ta có thể có vài người đang lên xuống thất thường, sự thực tập của họ chưa được vững chãi để có thể tự làm chủ thân tâm mình, nhưng họ đang được các thành phần khác trong tăng thân tu tập vững chãi hơn ôm ấp, dìu dắt và nâng đỡ. Đối với những người thực tập còn yếu, nếu họ được sống trong chiếc nôi của tăng thân, được tăng thân soi sáng, dìu dắt và nâng đỡ và họ giao phó hoàn toàn thân mạng mình cho tăng thân, thì tăng thân có thể giúp họ tiến xa trên bước đường tu tập chuyển hóa và trị liệu. Với năng lực tu tập hùng hậu, vững chãi của tăng thân, chắc chắn những người ấy sẽ không bị chùn bước, yếu đuối và lên xuống quá nhiều như họ đang là.

Nếu quý vị là một nhà tâm lý trị liệu, quý vị có thể áp dụng nếp sống chánh niệm, nhất là phép thực tập nhận diện những yếu tố lành mạnh vào đời sống hàng ngày của chính mình và áp dụng vào trong lãnh vực trị liệu cho bệnh nhân. Khi ngồi đối diện với bệnh nhân, quý vị có thể hướng dẫn bệnh nhân của mình tiếp xúc với những yếu tố tích cực, lành mạnh trong người ấy và chung quanh người ấy. Trong khi làm như vậy, tự thân quý vị cũng được nuôi dưỡng. Quý vị không nên chỉ nói hoặc tìm hiểu về những yếu tố không lành mạnh, mà nên chú ý và nói về những yếu tố tích cực, lành mạnh có tính cách nuôi dưỡng, trị liệu và khích lệ bệnh nhân của mình tiếp xúc với những gì lành mạnh và nuôi dưỡng trong đời sống hàng ngày. Mời bệnh nhân thực tập thiền đi với quý vị khoảng nữa giờ cho tới một giờ để giúp người ấy tiếp xúc với những yếu tố mầu nhiệm của sự sống. Nếu tự thân thực tập được như thế, thì quý vị có thể giúp được cho các bệnh nhân của mình rất hữu hiệu.

Bây giờ chúng ta đi sang phần khác của sự thực tập, tức là ý thức về sự có mặt của khổ thọ. ‘‘Thở vào, tôi nhận diện cảm thọ không dễ chịu đang có mặt trong tôi. Thở ra, tôi làm cho cảm thọ không dễ chịu

trong tôi êm dịu trở lại." Ta không thể làm ngơ với những cảm thọ khó chịu như đau nhức, sầu muộn hay tuyệt vọng đang có mặt trong ta. Chúng xuất hiện trên bề mặt của ý thức và đang muốn được nhận diện, đang cần sự chú ý của ta. Chánh niệm có công năng giúp ta nhận diện sự có mặt của chúng và khi đã nhận diện được chúng, thì ta có thể thầm niệm: "Chào em, chị biết em đang có mặt đó. Chị đang có mặt đây để chăm sóc em. Chị sẽ chăm sóc em thật đàng hoàng." Đó là công năng đầu tiên của chánh niệm. Khi có những cảm thọ khó chịu như bực bội, giận hờn, khổ đau hay tuyệt vọng phát khởi, ta không nên trốn chạy hay đè nén chúng. Ta nên trở về với hơi thở và bước chân chánh niệm, có mặt đích thực cho niềm đau nỗi khổ của ta, nhận diện đơn thuần sự có mặt của nó và ôm ấp nó với tình thương và sự trìu mến. Ôm ấp những cảm thọ khó chịu, ta có thể làm chúng êm dịu trở lại, khi chúng đã êm dịu, tâm ta trở nên lắng đọng thì ta có cơ hội nhìn sâu và thấy được nguồn gốc của chúng. Ta thấy nguồn gốc của khổ thọ trong ta có thể được phát xuất từ thân vật lý hoặc từ tâm sinh lý. Tất cả các cảm thọ đều thuộc về hiện tượng, gọi là hành. Những hiện tượng ấy dù thuộc về vật lý, sinh lý hay tâm lý, chúng đều cần được nhận diện, chú ý và chăm sóc.

Bốn Sự Thật Mầu Nhiệm

Sau khi đức Thế Tôn thành Đạo, Người đã nói bài Pháp đầu tiên cho năm anh em Kiều Trần Như tại Vườn Nai, Ngài nói về **Tứ Diệu Đế- Bốn Sự Thật Mầu Nhiệm**. Sự Thật Thứ Nhất là *khổ đế- dukkha*, nghĩa là khổ. Khổ tức là sự vắng mặt của an lạc, hạnh phúc. Ta nên dịch như vậy mới chính xác. Trong truyền thống của giáo lý đạo Bụt, khổ được nhận thức như một Sự Thật Mầu Nhiệm, nên mới gọi là khổ đế hay khổ thánh đế. Có lẽ quý vị ngạc nhiên hỏi rằng: "Tại sao Bụt nói khổ là một Sự Thật Mầu Nhiệm? Khổ đau là một hiện tượng tiêu cực, là sự vắng mặt của hạnh phúc, là một sự bất hạnh; sao lại nói là mầu nhiệm, là thánh thiện?" Câu trả lời là khi ta ôm ấp và nhìn sâu vào bản chất của khổ, không trốn chạy hoặc dồn nén, thì ta sẽ khám phá ra nguồn gốc của khổ và thấy được lối thoát. Nếu trốn chạy khổ đau, không dám đối diện với khổ đau, không nhìn sâu (quán chiếu) vào

bản chất của khổ đau thì ta sẽ không bao giờ có cơ hội để hiểu, để tìm ra lối thoát. Vì vậy ta nên thực tập ôm ấp khổ đau với lòng từ bi và trực tiếp nhìn sâu vào bản chất của nó để khám phá ra cho được chân tướng đích thực của nó và khi hiểu được rồi, thì con đường thoát khổ sẽ hiện rõ ra trước mặt. Con đường đó gọi là *đạo đế*- Sự Thật Mầu Nhiệm thứ tư.

Khi nhìn sâu vào khổ đế-*dukkha*, ta thấy được sự thật thứ hai- *khổ tập đế* (*samudaya)*, tức là những nguyên do đưa đến khổ đau. Những nguyên do của khổ chỉ có thể tìm ra được bằng sự thực tập tiếp xúc và nhìn sâu (quán chiếu). Ví dụ ta đang mang trong mình căn bệnh trầm cảm. Trầm cảm là một hiện tượng của khổ đau- Sự Thật thứ nhất. Sự thực tập của ta trước hết là dùng năng lượng chánh niệm và tình thương để ôm ấp, chăm sóc tâm hành trầm cảm của mình, sau đó làm cho nó êm dịu trở lại và khi nó đã êm dịu, ta bắt đầu nhìn sâu vào bản chất của trầm cảm để tìm ra những nguyên do xa gần đã đưa tới sự trầm cảm đó. Ta không nên tìm cách trốn chạy. Trốn chạy thì sẽ đánh mất cơ hội. Trong khi đi thiền, ngồi thiền, tụng kinh, ăn cơm, uống nước, làm việc v.v.., ta chế tác ra năng lượng niệm và định và ta dùng năng lượng niệm, định để ôm ấp, làm lắng dịu và nhìn sâu để nhận diện nguồn gốc của khổ đau. Đức Thế Tôn có nói rằng không có cái gì có thể sống còn được nếu nó không được nuôi dưỡng bằng thực phẩm, kể cả tâm hành trầm cảm. Tất cả các pháp dù chúng thuộc về hiện tượng tâm lý, sinh lý hay vật lý đều phải có thức ăn để sống còn. Có lẽ trong những năm tháng qua ta đã tưới tẩm và nuôi dưỡng tâm hành trầm cảm, tuyệt vọng trong ta quá nhiều. Phương pháp giúp ta nhận diện và hiểu được nguồn gốc của khổ đau là nhìn sâu để tìm ra những loại thực phẩm nào đã đem lại khổ đau như thế và ta có đang tiếp tục nuôi dưỡng khổ đau ấy trong ta hay không? Không có cái gì tự nó mà phát sinh được. Niềm tuyệt vọng, sự trầm cảm trong ta chắc chắn phải phát sinh từ những nguyên do nào đó. Cái khổ thuộc về thân có liên hệ đến cái khổ thuộc về tâm và ngược lại. Thân và tâm không phải là hai thực thể biệt lập, chúng làm ra nhau- tương tức. Vì vậy, phải nhìn sâu và thấy cho được ta đã và đang tưới tẩm và nuôi

dưỡng thân tâm ta bằng những loại thức ăn nào trong đời sống hàng ngày và bằng cách nào. Đó gọi là chánh kiến.

Bốn Loại Thực Phẩm

Đức Thế Tôn có dạy về bốn loại thực phẩm, gọi là Tứ Thực. Thứ nhất là *đoàn thực*, thứ hai là *xúc thực*, thứ ba là *ý tư thực* và thứ tư là *thức thực*. Đoàn thực tức là thức ăn ta tiêu thụ hàng ngày qua đường miệng. Loại thức ăn này có liên quan đến sức khỏe, hạnh phúc hoặc khổ đau của thân tâm. Có những loại thức ăn rất lành mạnh có tính cách nuôi dưỡng và trị liệu thân tâm, nhưng cũng có nhiều loại thức ăn chứa đựng rất nhiều chất liệu độc tố, bạo động và cơ thể ta không thích ứng với các loại thức ăn đó. Vì vậy ta phải nhìn sâu vào bản chất của cơ thể ta và vào các loại thức ăn mà ta tiêu thụ hàng ngày để thấy cho được loại thức ăn nào thích ứng, phù hợp cho cơ thể ta. Thở vào, thở ra trong chánh niệm và tự hỏi: ‘‘Thức ăn này có thích ứng cho thân tâm mình hay không?’’ Chánh niệm sẽ cho ta biết loại thức ăn nào ta nên đưa vào cơ thể và tâm thức ta và loại thức ăn nào ta nên kiêng cữ. Trong truyền thống tu tập của đạo Bụt, trước khi ăn, chúng tôi luôn luôn quán tưởng Năm Điều Quán Nguyện- Ngũ Quán. Hai điều quán nguyện đầu là: *Thức ăn này là tặng phẩm của đất trời, của muôn loài và công phu lao tác. Xin nguyện ăn trong chánh niệm và lòng biết ơn để xứng đáng thọ nhận thức ăn này*. Để xứng đáng được thọ nhận thức ăn này, ta phải ăn cho có chánh niệm, ăn với lòng biết ơn, nghĩa là ăn như thế nào để có an lạc, hạnh phúc và thảnh thơi ngay trong khi ăn. Nếu ăn không có chánh niệm thì ta không phát khởi được lòng biết ơn của ta đối với đất trời, muôn loài và công phu lao tác v.v.. Vì vậy ta không cảm nhận được tình thương bao la của đất trời, của muôn loài trao tặng cho ta, do đó ta gây thiệt hại đến thân thể và tâm thức ta, tàn phá môi sinh và tước đoạt môi trường sống của con em ta. Nếu ăn có chánh niệm và với lòng biết ơn thì ta xứng đáng được tiếp nhận thức ăn trao tặng của muôn loài. Điều quán nguyện thứ ba là: *Xin nhớ ngăn ngừa những tật xấu, nhất là tật tham ăn và tập ăn uống cho có chừng mực*. Bụt luôn luôn nhắc nhở các đệ tử của Ngài nên tập ăn uống cho có chừng mực và điều độ. Đây là phép thực tập rất thiết

thực để bảo vệ sức khỏe và bày tỏ lòng thương đối với thân thể ta. Điều quán nguyện thứ tư là: *Xin chỉ ăn những thức có tác dụng nuôi dưỡng và ngăn ngừa tật bệnh*. Thức ăn là thuốc, là chất dinh dưỡng. Ăn như thế nào để điều hòa được tính âm dương trong cơ thể ta. Nhìn sâu vào thức ăn mà ta đang tiêu thụ, ta sẽ biết được loại thực ăn nào nên đưa vào cơ thể và loại thức ăn nào không nên đưa vào cơ thể. Điều quán nguyện thứ năm: *Vì muốn xây dựng tình huynh đệ, xây dựng tăng thân và thực hiện sự nghiệp hiểu và thương, chí nguyện độ đời, chúng con xin thọ dụng thức ăn này*. Có những người trong chúng ta đang mang trong lòng những cảm giác trống vắng, cô đơn, bất an và sầu khổ. Họ không biết cách xử lý những cảm thọ khó chịu ấy và một trong những cách để trốn chạy khổ đau, nỗi cô đơn là tìm tới cái tủ lạnh để lấy thức ăn mà ăn; họ ăn lấy ăn để, họ ăn như thế để mong có thể quên đi những niềm đau nỗi khổ của họ. Xã hội ngày nay người ta đều hành xử như vậy. Trong tu viện, các thầy, các sư cô và sư chú được khuyên là không nên ăn riêng và ăn ngoài những bữa ăn của đại chúng, trừ trường hợp có bệnh. Lời khuyên này được viết thành một giới trong mười giới sa di. Phép thực tập này rất có lợi ích. Quý vị có thể thực tập như những người xuất gia trong phạm vi gia đình của mình, vì gia đình cũng là một tăng thân nhỏ. Ví dụ trong các bữa ăn khi mọi người đã ngồi vào bàn ăn, quý vị có thể đọc Năm điều Quán Nguyện trước khi ăn. Quý vị có thể mời các cháu đọc hoặc cả gia đình cùng đọc. Quý vị có thể đọc bằng nhiều thứ tiếng tùy theo nhu cầu. Trong khi đọc, mỗi người có cơ hội thực tập nhìn sâu vào thức ăn của mình xem những thức ăn ấy có lành mạnh, bổ dưỡng và thích hợp cho cơ thể mình hay không. Với sự thực tập này, quý vị sẽ cùng nhau tạo ra năng lượng tu tập chung trong gia đình để yểm trợ, nâng đỡ nhau trong việc ăn uống sao cho lành mạnh, có tính chất nuôi dưỡng, trị liệu và tránh gây độc hại cho thân tâm của ta và của những người ta thương.

Về đoàn thực, đức Thế Tôn đã đưa ra một ví dụ rất tuyệt vời để minh họa cho loại thực phẩm này. Ngài kể rằng có một cặp vợ chồng kia có một đứa con trai nhỏ mà họ hết mực thương yêu, chăm sóc và nuôi dưỡng. Nhưng đời sống tại xứ của họ quá khắc khổ, khó khăn trăm

bề, không có tự do nhân quyền... Một hôm muốn đem con vượt biên đến xứ khác để sinh sống và phải vượt qua vùng sa mạc khô cằn, nóng bức, đầy hiểm nguy và tai nạn. Nhưng rủi thay, đi được nữa đường thì hết lương thực, họ sa vào tình trạng đói khát không cách nào giải quyết. Họ biết rằng cả ba người đều sẽ bị chết đói giữa vùng sa mạc nếu không tìm ra thức ăn. Cuối cùng hai vợ chồng bàn tính với nhau: ‘‘Chúng ta chỉ có một đứa con mà chúng ta thương yêu hết mực. Nếu ăn thịt con mình thì chúng ta sẽ sống sót và vượt qua khỏi được cơn hiểm nạn này; còn nếu không thì cả ba người sẽ cùng chết.’’ Bàn tính như vậy xong, họ giết đứa con, xót thương rơi lệ và gắng gượng ăn thịt con mình để sống còn mà vượt qua vùng sa mạc. Họ ăn thịt con mình trong tâm trạng đau khổ khôn xiết, tim can như nát tan từng mảnh. Và cuối cùng họ đã vượt qua được vùng sa mạc.

Sau khi kể xong câu chuyện bi thương ấy, Bụt hỏi các thầy: "Này các thầy, các thầy có nghĩ là cặp vợ chồng kia ăn thịt con vì muốn thưởng thức hương vị của thịt ấy hoặc vì muốn cho thân thể có nhiều chất bổ dưỡng mà trở thành xinh đẹp thêm?’’ Các thầy khất sĩ đáp: "Bạch đức Thế Tôn, không." Cũng vậy, nếu chúng ta ăn uống và tiêu thụ không có chánh niệm, không có tình thương và trách nhiệm, thì chúng ta đang tàn phá sức khỏe của ta, đang tước đoạt cơ hội sống và hạnh phúc của kẻ khác, của thế hệ tương lai, chúng ta tàn hoại sinh môi, như vậy chẳng khác gì chúng ta đang ăn thịt của chính cha mẹ và con cái mình. Mỗi khi đưa vào miệng một giọt bia, giọt rượu, tức là ta đang uống một giọt máu của chính cha mẹ, con cái và thế hệ tương lai của ta. Mỗi khi ăn một miếng thịt là ta đồng thời đang ăn một miếng thịt của chính cha ta, mẹ ta, con ta và thế hệ tương lai của ta. Hội Liên Hiệp Quốc có tuyên cáo rằng nếu mỗi người trên thế giới giảm bớt khoảng năm mươi phần trăm số lượng tiêu thụ rượu và thịt mỗi năm, thì tình trạng nghèo đói của thế giới sẽ được cứu. Mỗi năm trên thế giới có trên bốn triệu trẻ em chết vì bị suy dinh dưỡng, không có thức ăn. Đó là chưa nói đến sự tiêu thụ không có chánh niệm của ta đang trực tiếp hoặc gián tiếp tham dự vào sự tàn hoại môi trường sinh thái trầm trọng trên trái đất. Môi trường sinh thái là sinh mạng của ta. Nếu tàn phá, làm ô nhiễm môi trường, tức là ta đang tự hủy diệt

chính ta và hủy diệt các thế hệ tương lai của ta. Con người trong xã hội hiện nay càng ngày càng trở nên bạo động, mức độ của sự thèm khát, hận thù, nghi kỵ và kỳ thị đang tăng gấp trăm ngàn lần cũng chỉ vì miếng ăn, cũng chỉ vì sự tiêu thụ không có chánh niệm và thiếu trách nhiệm của ta.

Xúc Thực

Loại thức ăn thứ hai là xúc thực. Chúng ta tiêu thụ thức ăn qua đường mắt, tai, mũi và thân, tức là sự xúc chạm. Khi ta lái xe đi ngang qua trung tâm thành phố, thì tai ta nghe âm thanh, mắt ta thấy hình sắc, mũi ta ngửi mùi hương và thân ta tiếp xúc với các đồ vật, tất cả những đối tượng xúc chạm của các căn đều được nhận thức như là thức ăn. Vì vậy nên ta gọi là xúc thực. Mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và ý là sáu căn và sắc, thanh, hương, vị, xúc và pháp là sáu trần. Sáu căn luôn luôn tương ứng với sáu trần. Khi xem một cuốn phim là ta đang tiêu thụ một vài loại thức ăn. Có những loại thức ăn ta đang tiêu thụ chứa đựng nhiều chất liệu độc hại. Một chương trình truyền hình hoặc một cuốn tiểu thuyết có thể chứa đựng rất nhiều chất liệu độc hại. Mỗi khi xem tin tức trên máy truyền hình hay từ báo chí hoặc nghe từ đài phát thanh, ta có thể đưa vào tâm thức ta rất nhiều chất liệu độc hại. Nỗi đau buồn, sợ hãi và tuyệt vọng trong ta được nuôi dưỡng bằng những thứ tin tức, âm thanh và hình ảnh độc hại như thế. Chương trình rao vặt, quảng cáo thường có tính cách thu hút và nó đảm bảo, hứa hẹn với ta rằng nếu mua sản phẩm này ta sẽ hạnh phúc. "Mua cái này thì phẩm chất đời sống của các bạn sẽ trở nên tiện nghi hơn, đẳng cấp hơn." Những hình ảnh và âm thanh được dùng để thu hút sự chú ý của ta và lôi kéo ta vào vũng lầy của độc tố, của thèm khát và khổ đau. Ta phải thực tập hộ trì sáu căn mỗi khi lái xe đi ngang qua trung tâm thành phố đầy độc hại của âm thanh và hình ảnh. *''Khi sáu căn tiếp xúc sáu trần, đem ý thức tinh chuyên phòng hộ.''* Đó là hai câu trong bài tụng Sám Nguyện. Bụt đã nói về cách hộ trì sáu căn bằng ngôn ngữ đầy chất liệu thi ca rằng, *''Mắt là đại dương sâu với những đợt sóng ngầm, với những loài thủy quái, với những trận cuồng phong. Thuyền ta đi trong chánh niệm, hãy nắm vững tay chèo để đừng bị đắm chìm trong biển*

sắc mênh mông.'' Nếu không có chánh niệm, không học phương pháp hộ trì cánh cửa mắt (nhãn căn), thì ta sẽ bị chết chìm trong biển sắc mênh mong; không phải bị chìm một lần mà có thể bị chìm nhiều lần trong một ngày. Nhưng với con thuyền chánh niệm, nắm vững tay chèo thì dù đi ngang qua biển sắc, ta vẫn không bị chết chìm trong biển sắc mênh mông. Điều này cũng đúng đối với các cánh cửa giác quan khác như tai, mũi, lưỡi, thân và ý.

Bịnh trầm cảm một phần có thể phát sinh từ những hình ảnh và âm thanh không lành mạnh mà ta đã tiếp xúc mỗi ngày. Không có cái gì tự dưng mà có. Bịnh trầm cảm của ta cũng có nguồn gốc của nó. Nó được tưới tẩm và nuôi dưỡng bằng cách tiêu thụ không có chánh niệm trong đời sống hàng ngày của ta. Mỗi khi đi thiền trong phi trường Charles des Gaule- Paris, tôi thấy nhiều hình ảnh quảng cáo về các loại nước hoa. Các loại nước hoa có hiệu như "Samsara- Luân Hồi," "Scorpion- Bò Cạp," và "Poison- Chất Độc." Họ dám gọi đúng tên thật của những thứ đó. Ta biết rằng nước hoa là những sản phẩm tiêu thụ rất ăn khách và là những miếng mồi rất hấp dẫn, đẹp và thơm. Nhưng ẩn nấp trong miếng mồi thơm, đẹp đó là một cái lưỡi câu rất bén, nhọn và nếu ta là một con cá ngây thơ đớp vào thì hết gở. Thời nay những sản phẩm mua bán được trình bày và quảng cáo một cách rất khéo léo, tinh xảo và hấp dẫn, nó làm hoa mắt chúng ta và chỉ cần đớp vào là bị mắc câu ngay. Ta có gì để tự bảo hộ không? Có lẽ không! Nếu không có chánh niệm thì ta không có gì để tự vệ cả. Chánh niệm là môi giới duy nhất có thể canh gác sáu cánh cửa giác quan của ta và bảo hộ ta. Năm Giới Quý Báu là những kết quả của tuệ giác phát sinh từ những người đã thực tập chánh niệm. Năm Giới là những nguyên tắc thực tập căn bản có khả năng bảo hộ ta trong đời sống hàng ngày. Nếu sống và thực tập theo tinh thần của Năm Giới, ta sẽ bảo hộ được ta, gia đình ta và xã hội. Năm Giới không phải do một vị thần thánh tối cao nào chế ra để áp đặt lên con người, bắt con người phải tuân thủ, nếu không thì sẽ bị trừng phạt. Năm Giới là hoa trái của sự thực tập nhìn sâu, là cả một bề dày kinh nghiệm của nhiều thế hệ Tổ Sư đi trước. Ví dụ như Giới Thứ Năm của Năm Giới: *''Ý thức được những khổ đau do sự sử dụng ma tuý và độc tố gây ra, con xin*

học cách chuyển hóa thân tâm, xây dựng sức khỏe thân thể và tâm hồn bằng cách thực tập chánh niệm trong việc ăn uống và tiêu thụ. Con nguyện chỉ tiêu thụ những gì có thể đem lại an lạc cho thân tâm con, và cho thân tâm gia đình và xã hội con. Con nguyện không uống rượu, không sử dụng các chất ma tuý, không ăn uốn hoặc tiêu thụ những sản phẩm có độc tố trong đó có một số sản phẩm truyền thanh, truyền hình, sách báo, phim ảnh và chuyện trò. Con biết rằng tàn hoại thân tâm con bằng rượi và các độc tố ấy là phản bội tổ tiên, cha mẹ và cũng là phản bội các thế hệ tương lai. Con nguyện chuyển hóa bạo động, căm thù, sợ hãi và buồn giận bằng cách thực tập phép kiêng cữ cho con, cho gia đình con và cho xã hội. Con biết phép kiêng khem này rất thiết yếu để chuyển hóa tự thân, tâm thức cộng đồng và xã hội.''

Tiêu thụ không có chánh niệm sẽ đem lại độc hại, bất an, sầu khổ, tàn hoại thân tâm ta và phản bội tổ tiên của ta. Năm Giới không phải là những luật lệ răn cấm làm ta mất hết tự do; chúng là những nguyên tắc hướng dẫn thực tập chánh niệm một cách cụ thể giúp ta đi về hướng an lạc, giải thoát và bảo vệ tự do. Ta phải tự luyện tập để sống theo tinh thần Năm Giới mỗi ngày. Đây là tuệ giác có công năng bảo hộ để ta không bị rơi vào hầm hố của hệ lụy, khổ đau, hận thù và tuyệt vọng.

Về xúc thực, đức Thế Tôn đã nêu ra một hình ảnh hết sức rùng rợn, đó là hình ảnh của một con bò bị bệnh ung thư da, toàn thân của nó bị lở loét không còn một mảnh da bao bọc, máu mủ chảy ròng rọc. Nếu con bò đứng gần bức tường cổ xưa bị rêu phong phủ đầy hoặc gần một cây cổ thụ già cỗi, thì tất cả những loài côn trùng, sâu bọ, vi khuẩn và ruồi muỗi... từ trong bức thành hoặc trong các vơ cây cổ thụ sẽ bu lại hút máu, rúc rỉa. Cũng vậy, nếu không có chánh niệm, ta sẽ giống như con bò bị lột da, mỗi ngày bị những con vi khuẩn của sự thèm khát, hận thù rúc rỉa, hút từng chút và thân tâm của ta càng ngày càng bị khô cằn, cạn kiệt và nhiễm bởi các độc tố. Cũng như khi đi trong sương, tuy không thấy ướt áo, nhưng đi một hồi lâu thì áo sẽ bị ướt mèm mà không hay biết. Con bò kia cần có bộ da để được bảo hộ; ta cũng cần có năng lượng chánh niệm để hộ trì các giác quan của ta. Chánh niệm là chiếc áo bảo hộ thân tâm.

Ý Tư Thực

Loại thức phẩm thứ ba là *ý tư thực*, tức là ước muốn thâm sâu nhất của đời ta, là ý niệm về hạnh phúc. Đây là thứ năng lượng thúc dục ta thực hiện những điều ta muốn thực hiện trong đời sống hàng ngày. Ta phải thực tập nhìn sâu vào chính ta để thấy những hành động (suy tư, lời nói và việc làm) của ta đang được thúc đẩy bởi loại năng lượng nào. Ta có một ý niệm về hạnh phúc và do đó ta làm việc như con thiêu thân để đạt cho được mục tiêu ta mong ước. Ta phải tự hỏi lại rằng mục tiêu của đời sống sôi động như thế là để làm gì? Thực phẩm thứ ba, tức là ý tư thực đang thúc đẩy ta và nó có thể đem lại cho ta hạnh phúc hoặc khổ đau. Hãy nhìn vào Mẹ Teresa, trong đời sống hàng ngày, Mẹ Teresa đã được thúc đẩy bởi loại năng lượng nào? Mẹ Teresa có ước muốn muốn giúp đỡ những người nghèo khổ và Mẹ đã thực hiện tốt đẹp ước muốn ấy với hai bàn tay trắng, không có điều kiện tài chánh, nguyên liệu, những người yểm trợ hoặc sự bảo hộ nào cả. Nguồn năng lượng vĩ đại duy nhất trong Mẹ là tình thương, là ước muốn muốn làm vơi bớt khổ đau cho nhiều người. Nếu trong lòng ta có ước muốn giống như vậy, thì đời ta sẽ có ý nghĩa và sẽ có rất nhiều hạnh phúc. Khi tình thương- cái ước nguyện muốn giúp mọi người bớt khổ trong ta biểu hiện, có mặt và ngày đêm ta được thúc đẩy bởi năng lượng ấy, thì ta sẽ thiết lập được truyền thông với mọi người rất dễ dàng và đời sống của ta sẽ trở nên giản dị hơn; vì ta muốn đầu tư hết đời sống của mình để phụng sự, từ khước nếp sống xa hoa, tiêu thụ và hưởng lạc. Phần thưởng cao quý nhất mà ta thừa hưởng được là khả năng làm vơi nỗi khổ niềm đau và đem lại hạnh phúc cho mọi người. Mỗi khi ta làm cho một người nở được nụ cười, thì tự nhiên ta cảm thấy rất hạnh phúc. Cố nhiên là ta hành động với tình thương không điều kiện, nhưng cái vinh dự, cái phần thưởng cao quý ấy vẫn thuộc về ta. Có những người vì chứa chấp quá nhiều thù hận trong lòng và mục đích duy nhất mà họ muốn sống là để tìm cách trừng phạt những người họ hận thù, những người mà họ nghĩ là nguyên do làm họ khổ đau, điêu đứng. Những người ôm mối hận thù như thế không thể nào hạnh phúc được vì tâm tư họ luôn bị khống chế bởi ước muốn trả thù. Nếu ta bị thúc đẩy bởi năng lượng tiêu cực như

hận thù, ghen ghét, tham lam và si mê, thì đời sống của ta sẽ rất khổ sở. Thái Tử Tất Đạt Đa có nguồn năng lượng vô biên trong lòng. Con người của Thái Tử luôn tràn đầy sức sống. Năng lượng ấy là năng lượng của bồ đề tâm- tình thương lớn. Vì vậy trong suốt bốn mươi chín năm hành đạo, Ngài làm việc không ngừng và đã hóa độ cho rất nhiều người trong đó có các giới vua quan, các nhà chính trị, người cùng đinh và gái ăn sương v.v.. Ngài đã xả thân hóa độ mọi người vì trong lòng Ngài luôn được thúc đẩy bởi năng lượng thương yêu lớn- ước muốn muốn cứu độ chúng sinh, muốn giúp người bớt khổ, đem lại an vui và hạnh phúc cho đời. Chúng ta cần phải thẩm định lại bản chất của ước muốn trong ta, bởi vì nó xác định phẩm chất đời sống của ta. Nếu ước muốn đó được căn cứ trên sự tham vọng về danh, lợi, quyền hành và tình dục v.v.., thì nó sẽ dẫn ta đi về hướng của trụy lạc, khổ đau và hận thù.

Ở đây Bụt lại nêu lên một hình ảnh khác thật tuyệt vời để minh họa cho loại thức phẩm thứ ba này, tức là ý tư thực. Bụt kể câu chuyện về một người phạm trọng tội; người này không muốn bị trừng phạt; anh ta rất ham sống, không muốn nhận lảnh khổ đau, nhưng vẫn bị hai lực sĩ kéo đi và đẩy vào hố lửa. Hai lực sĩ đại diện cho ý tư thực hay còn gọi là tư niệm thực- tức là ước muốn, là ý niệm về hạnh phúc. Thường thường ý niệm về hạnh phúc của ta có thể đưa ta vào hướng khổ đau và tử biệt. Vì vậy, là người thực tập thiền định, hàng ngày ta phải có thì giờ để ngồi yên và nhìn sâu vào ta để thấy rằng mình đang bị hoặc đang được thúc đẩy bởi loại năng lượng nào? Mình đang đi về hướng nào? Phải thấy cho được cái ước muốn mà ta đang theo đuổi có đang dẫn ta vào hầm hố của khổ đau, tuyệt vọng và hận thù hay không. Nếu có, thì ta phải buông bỏ nó đi và chuyển sang nguồn năng lượng lành mạnh khác. Trong tâm thức ta có rất nhiều nguồn năng lượng lành mạnh như từ bi, hiểu biết, tha thứ và bao dung v.v.. Ta nên trở về vun trồng và tưới tẩm để cho những nguồn năng lượng tốt đẹp ấy trong ta được phát triển mỗi ngày.

Thực Phẩm cho Tâm Thức

Thức thực là loại thực phẩm thứ tư- nền tảng cho sự biểu hiện của tất cả các pháp như thân, trạng thái của tâm hành và môi trường sống. Thức ở đây phải được hiểu như là đại biểu cho cái tổng thể của nghiệp, tức là những hành động đã được tạo tác: ý nghiệp, khẩu nghiệp và thân nghiệp. Khi thức được chín muồi (dị thục thức), thì nó biểu hiện ra sắc tướng (danh sắc), trạng thái của tâm hành và môi trường sinh sống (y báo) của ta trong hiện thời. Thức mà chúng ta đang nói ở đây là vọng thức, loại tâm thức bị ô nhiễm bởi những cái thấy sai lầm và phiền não do những vọng niệm, tri giác sai lầm, vô minh, những ước muốn bất thiện, không chính đáng đưa tới. Sự khổ đau của ba cõi (dục giới, sắc giới và vô sắc giới) là y báo (retribution) của những hành động (nghiệp) của ta, nó xác định cái y báo- tức là bản tính và phẩm chất của tâm thức ta. Nếu tâm thức ta được tưới tẩm bởi những loại thức ăn lành mạnh, thánh thiện như chánh kiến, chánh tư duy, chánh niệm, chánh ngữ, chánh định, chánh tinh tấn, chánh mạng và chánh nghiệp (bát chánh đạo), của lòng thương yêu và giải thoát thì nó sẽ được chuyển hóa và trở thành chân tâm. Chân tâm là tâm vô phân biệt, tâm bình đẳng, lúc ấy nó sẽ làm nền tảng cho sự biểu hiện sắc tướng khỏe mạnh, trạng thái lành mạnh, an lạc và thánh thiện của tâm hành và môi trường sinh sống (y báo) an lành và đẹp đẽ.

Về thức thực, Bụt lại nêu ra một hình ảnh hết sức táo bạo như sau để minh họa cho loại thực phẩm này. Bụt kể: Có một tên tội phạm bị bắt. Vua ra lệnh trừng phạt kẻ tội phạm ấy bằng cách đâm 100 mũi giáo vào thân thể hắn. Sau khi bị đâm một trăm mũi giáo, kẻ tội phạm kia không chết. Thấy vậy, tới trưa vua ra lệnh đâm thêm một trăm mũi giáo nữa, nhưng hắn vẫn không chết. Đến tối vua lại ra lệnh tiếp tục đâm thêm một trăm mũi giáo nữa, nhưng kẻ tội phạm kia vẫn không chết. Sự hình phạt cứ tiếp tục như vậy đến ngày này sang ngày khác mà hắn vẫn không chết. Cũng vậy, trong đời sống hàng ngày có thể ta để cho tâm thức ta bị tưới tẩm bởi những chất độc của si mê, tham đắm, giận hờn, của lời nói bất chánh và tà dục. Tâm thức ta tiếp tục phát triển theo chiều hướng của vọng tâm- tâm vẩn đục và nó đem lại

rất nhiều khổ đau cho bản thân, mọi người quanh ta, xã hội và môi trường sinh sống trên trái đất. Thiền tập là nhìn sâu vào bản chất của thực phẩm mà ta đang tự nuôi dưỡng mỗi ngày để thấy cho tận nguồn gốc của nó và nếu cần, ta phải đổi thức ăn cho tâm thức ta để nó phát triển theo chiều hướng của chân, thiện, mỹ, tức là của chân tâm. Trong ánh sáng của giáo lý Mười Hai Nhân Duyên (Thập Nhị Nhân Duyên), thức là kết quả của vô minh và nguyên khối của tâm hành bất thiện. Nhưng thức cũng là kết quả của minh, tức là của trí tuệ, sự giải thoát, giác ngộ, đại nguyện và thương yêu. Tuỳ theo cách sống của ta.

Hiểu biết và thương yêu là hai nguồn năng lượng có công năng đem lại cho ta và những người chung quanh không gian, tự do và hạnh phúc. Vì vậy ta cần tu tập để chế tác chất liệu hiểu biết và thương yêu mỗi ngày. Đức Thế Tôn có dạy: "Nếu quán chiếu vào bản chất của khổ đau và nhận ra được những nguyên do đưa tới khổ đau có liên quan đến các loại thực phẩm mà ta tiêu thụ hàng ngày, thì ta đã bắt đầu bước được vào con đường của chánh pháp, của giải thoát." Thấy được những nguyên do của khổ đau thì khổ đau sẽ không còn được tạo tác và ta chỉ cần cắt bỏ những nguồn thực phẩm không lành mạnh, thì thân tâm ta được thanh thản, được cởi trói tự do. Sau một vài tuần thực tập, ta sẽ thấy được sự chuyển hóa rất rõ ràng. Bụt có nói rằng *không có cái gì có thể sống còn được nếu không có thực phẩm*. Nếu ta có nỗi khổ niềm đau, tuyệt vọng hoặc bệnh trầm cảm, và ta thực tập nhìn sâu và hiểu được cái bản chất của chúng, rồi cắt bỏ những nguồn thực phẩm, những nguyên do đã đem lại những khổ đau ấy, thì chúng sẽ chết, nghĩa là sẽ được chuyển hóa. Khi quán chiếu và thấy bản chất của các loại thực phẩm, ta sẽ khám phá ra được sự thật thứ hai- tức là *khổ tập đế*- những điều kiện, những nguyên do xa gần đưa tới khổ đau- tiếng Phạn là *samudaya*. Ta biết rằng khổ đau là một Sự Thật Mầu Nhiệm. Tuy nhiên đạo Bụt không phải chỉ nói đến khổ đau mà thôi, đạo Bụt luôn đề cập đến phương pháp nhận diện và nuôi dưỡng hạnh phúc. Muốn đạt tới hạnh phúc, ta phải cắt bỏ những nguồn thức phẩm không lành mạnh và thực tập chỉ tiêu thụ những loại thực phẩm lành mạnh có tính cách nuôi dưỡng và trị liệu. Những

loại thức phẩm lành mạnh đó là chánh kiến, chánh tư duy, chánh ngữ, chánh mạng, chánh định... Bát Chánh Đạo là tám con đường chân chính, lành mạnh có thể giúp ta chuyển hóa khổ đau, đem lại an lạc và hạnh phúc đích thực, là con đường Trung Đạo. Còn ngược lại thì không phải là con đường chánh đạo, đó là con đường tiêu thụ không có chánh niệm, là con đường của tám sự bất chính (bát tà đạo). Trong Tứ Thánh Đế- Bốn Sự Thật Mầu Nhiệm, hai sự thật đầu thuộc về khổ và những nguyên do đưa tới khổ- khổ tập, trong khi đó hai sự thật còn lại nói về sự vắng mặt của khổ- tức là sự có mặt của hạnh phúc (khổ tập diệt) và con đường tu tập để chấm dứt khổ đau, khôi phục lại hạnh phúc (khổ tập diệt đạo). Đây là nội dung của bài phái thoại mà Bụt đã nói lần đầu để khai thị cho năm anh em Kiều Trần Như- những người bạn đồng tu khổ hạnh tại Vườn Nai ngay sau khi Người thành Đạo. Bài pháp đó gọi là Sơ Chuyển Pháp Luân hay Đại Chuyển Pháp Luân.

Quán Niệm Tâm Ý

Bây giờ chúng ta học tới bài tập quán niệm hơi thở thứ chín của kinh Quán Niệm Hơi Thở: *''Thở vào, tôi ý thức về những hoạt động tâm ý trong tôi. Thở ra, tôi ý thức về những hoạt động tâm ý trong tôi.''* Tâm ý tức là những tâm hành. Ta có mặt cho những tâm hành mà bấy lâu nay ta đã thờ ơ, không quan tâm đến. Bài tập này tương đương với lãnh vực quán niệm thứ nhất thuộc về thân- bốn bài tập quán niệm thuộc về hơi thở và thân; lãnh vực thứ hai thuộc về thọ. Bài thực tập này cũng giống hai bài trước, nghĩa là ta thực tập trở về để chăm sóc những tâm hành đang có mặt trong ta. Trước hết là trở về chăm sóc thân thể, rồi đến cảm thọ và bây giờ là những tâm hành hay tâm ý.

Trước hết ta chỉ nhận diện đơn thuần sự có mặt của tâm hành. Ta không nên nắm bắt, chiếm hữu hoặc vướng mắc vào nó. Ta cũng không nên đàn áp hoặc xua đuổi nó. Đây gọi là phép thực tập nhận diện đơn thuần sự có mặt của tâm ý. Chỉ nhận diện và gọi đúng tên của nó: "Chào em, tôi biết em có đó. Em là tôi và tôi đang có mặt đây để chăm sóc em." Có rất nhiều người trong chúng ta không muốn

hoặc không có khả năng trở về với chính mình. Ta không dám đối diện với những khó khăn và khổ đau trong ta. Ta sợ chịu không nỗi và luôn tìm cách trốn chạy. Ta than là không có thì giờ để sống, để thực hiện chuyện này, dự án nọ; nhưng có nhiều lúc rảnh rỗi ta lại không biết sử dụng thì giờ đó để trở về với chính mình, chăm sóc chính mình, ngược lại ta phung phí thì giờ ấy một cách không có lợi ích. Ta trốn chạy khổ đau trong ta bằng cách chôn vùi vào công việc, lý tưởng trá hình, vào các chương trình truyền hình, đọc tiểu thuyết, báo chí hay lái xe đi chỗ này chỗ nọ, la cà trong các quán rượu, cà phê, sòng bạc, hút xách hoặc nơi vui chơi để thỏa mãn dục tình v.v.. Nói tóm lại là ta muốn trốn chạy chính ta bằng nhiều phương tiện khác nhau, không muốn trở về với thân thể, cảm thọ và tâm ý của ta, tức là năm uẩn, vì trở về với nội tâm thật không dễ chịu chút nào. Thiền tập trước hết là trở về với năm uẩn của ta để ôm ấp, chăm sóc và sống hài hòa với chúng. Nếu ta có gây gổ, chiến tranh, hờn giận với cha mẹ, anh chị em, bạn bè, xã hội, học đường và giáo hội của ta là vì trong ta đã có sẵn năng lượng của giận hờn, chiến tranh và bực bội. Khi trong lòng ta đã có chất liệu của chiến tranh, hận thù, thì ta dễ gây chiến tranh với người khác. Lãnh thổ của ta được làm bằng năm uẩn- tức là năm yếu tố: sắc, thọ, tưởng, hành, thức. Ta là ông vua, bà chúa của lãnh thổ năm uẩn ta. Nhưng ta đã không chăm sóc lãnh thổ của ta một cách đàng hoàng, đã không làm tròn trách nhiệm như một vị vua của lãnh thổ ta. Ta không muốn trông nom hoặc cai trị lãnh thổ của ta mà chỉ muốn trốn tránh trách nhiệm. Vương quốc của ta đang xảy ra rất nhiều cuộc nội chiến, đang bị trị trệ. Vương quốc của ta đã trở thành bãi chiến trường hỗn độn. Vì vậy ta rất sợ trở về với lãnh thổ của ta và chỉ muốn rời khỏi lãnh thổ của ta càng xa càng tốt. Ta chỉ muốn an thân. Bụt khuyên ta nên trở về với vương quốc của ta và dàn xếp lại mọi việc cho yên ổn, tái lập lại hòa bình cho vương quốc mình.

Sợ trở về với chính mình là vì ta thiếu nội lực, thiếu một vài khí cụ- phương pháp thực tập và phương tiện tự vệ. Nếu ta được trang bị với năng lượng chánh niệm thì ta có thể trở về một cách an toàn và không bị trấn ngự bởi niềm đau nỗi khổ và tuyệt vọng của ta. Với chánh niệm, ta có thể trở về trò chuyện được với đứa bé bị thương trong ta.

Ta có thể thực tập câu thần chú: "Tội nghiệp em quá! Anh biết em đã khổ quá nhiều, vậy mà bấy lâu nay anh không để tâm tới. Bây giờ anh mới ý thức được và anh đang có mặt đây để chăm sóc cho em. Anh hứa là từ nay về sau anh sẽ chăm sóc em thật đàng hoàng." Với vài phút thực tập đi trong chánh niệm, thở trong chánh niệm, ta sẽ có khả năng trở về với tự thân và ôm ấp niềm đau nỗi khổ của ta một cách dễ dàng.

Nghệ Thuật Chế Tác Niềm Vui và Hạnh Phúc Trong Đời Sống Hàng Ngày

Thiền tập không có nghĩa là biến tâm mình thành bãi chiến trường, lấy thiện đánh ác. Lấy cái thiện để chèn ép, tiêu diệt cái ác là một quan niệm tu sai lầm căn bản trong quá trình tu tập. Theo truyền thống tu tập của đạo Bụt, thì không có sự chiến tranh giữa thiện và ác. Thiền tập không phải là để chiến tranh. Những yếu tố tích cực và tiêu cực, thiện và ác, chính và tà đều là những thành phần có tính cách hữu cơ. Nếu khôn khéo trong nghệ thuật ôm ấp và chuyển hóa, ta có thể chuyển những yếu tố tiêu cực thành tích cực. Ta không vứt bỏ bất cứ cái gì mà học cách chuyển rác thành hoa. Ta biết rác là yếu tố cần thiết để làm ra hoa. Nếu vứt bỏ rác thì sẽ không có hoa. Chánh niệm là chất hữu cơ có thể nuôi dưỡng được những loại năng lượng khác. Khi năng lượng chánh niệm có mặt và ôm ấp những tâm hành, thì những tâm hành ấy được chuyển hóa. Chánh niệm có công năng nhận diện, làm êm dịu, nuôi dưỡng, chuyển hóa và có mặt với những tâm hành mỗi khi chúng phát khởi. Mỗi khi có những tâm hành không dễ chịu phát khởi, ta không nên vướng mắc, đè nén hay xua đuổi mà hãy tập nhận diện và ôm ấp chúng bằng sự chấp nhận và thương yêu. Trước hết, ta nhận diện phần thô của nó- giống như phần trên của tảng băng đang nổi giữa mặt nước. Sau khi đã nhận diện được phần nổi của tảng băng thì ta bắt đầu tiếp xúc được với cả khối băng khổng lồ còn lại đang ẩn tàng dưới nước. Mỗi khi có một tâm hành biểu hiện, ta chế tác ra năng lượng chánh niệm để nhận diện và ôm ấp nó. Nhưng theo lối thông thường, thì ta luôn có khuynh hướng trốn chạy, ruồng bỏ đứa bé bị thương trong ta. Thay vì trở về nhận diện và làm quen với

nó, ta muốn chôn vùi nó vào tận đáy chiều sâu của tâm thức ta để nó ngủ yên. Nhưng đứa bé bị thương trong ta luôn luôn muốn trồi lên và muốn được nhận diện, ôm ấp và chăm sóc. Nó nói: "Em đây nè. Em đây nè. Xin anh/ chị đừng ruồng bỏ em, đừng trốn chạy em. Tội nghiệp em mà!" Sự thực tập của ta là trở về và nhận diện những khía cạnh khác biệt của đứa bé bị thương trong ta. Ta ôm ấp từng phần một cho tới khi ta có thể ôm ấp hết cái tổng thể của đứa bé bị thương trong ta. Ở trong môi trường tăng thân, có sự yểm trợ và nâng đỡ thì sự thực tập chuyển hoá và trị liệu sẽ xảy ra dễ dàng và mau chóng hơn.

Nếu trong khi đang ngồi thiền mà có những tâm ý trồi lên, quấy động ta, ta có thể thực tập nhận diện từng tâm ý một, và nhớ là chỉ nhận diện đơn thuần thôi. Khi có một suy tư, cảm thọ, tri giác, niềm đau hoặc nỗi buồn phát khởi, ta hãy nắm lấy hơi thở chánh niệm, thực tập thở vào thở ra thật sâu và nhận diện sự có mặt của nó như nó đang là, không vướng mắc, không dồn nén hay xua đuổi. Ta có thể nói như thế này: "Em tới chơi hả! Mình quen nhau quá mà, phải không? Mời em ngồi chơi." Và ta ôm ấp tâm hành khó chịu ấy với sự trìu mến, chấp nhận và thương yêu. Đối tượng của sự thực tập của hơi thở có ý thức thứ chín trong mười sáu phép Quán Niệm Hơi Thở là những loại tâm hành như ghen tỵ, sợ hãi, hận thù, tuyệt vọng, mất niềm tin và bất an- nói chung là tất cả những tâm hành tiêu cực, bất thiện dấy lên trong vùng ý thức ta.

Khi quán chiếu vào một đối tượng hết sức thích thú, thì định lực của ta có đủ khả năng làm an tịnh, lắng dịu những tâm hành đang có mặt đồng thời trong ta. Trong khi ngồi thiền, ta chọn một đề tài thiền quán đặc biệt nào đó, nhìn sâu vào nó để khám phá cái bản chất của nó. Đề tài quán chiếu càng thích thú thì định lực của ta càng hùng hậu. Nếu đối tượng thiền quán của ta không có gì thích thú lắm thì dầu có cố gắng cực nhọc, ta vẫn bị rơi vào trạng thái hôn trầm- buồn ngủ và chán nản, lúc ấy nhiều tạp niệm sẽ tiếp tục phát khởi và kéo ta đi. Trạng thái đó gọi là trạo cử. Có bài thiền hướng dẫn giúp ta nhận diện và liệt kê xuống trang giấy tất cả các tên của những con bò, tức là các đối tượng vướng mắc, tham ái của tâm thức mà ta đang vướng. Bài

thiền tập hướng dẫn khác là viết xuống những điều ta có thể làm hàng ngày để đem lại niềm vui cho ta. Ban đầu ta có thể nghĩ rằng: Ôi! Có gì hay ho, hạnh phúc đâu mà viết, mà làm; nhưng khi ngồi xuống cho thật yên và nhìn kỹ lại, ta sẽ ngạc nhiên khi thấy rằng có quá nhiều điều ta có thể làm để chế tác niềm vui và hạnh phúc trong đời sống hàng ngày. Khía cạnh thực tập khác của thiền quán là cho phép những tâm hành phát khởi một cách tự nhiên và dùng năng lượng chánh niệm để ôm ấp, chăm sóc. Ta nuôi dưỡng hơi thở chánh niệm và nhận diện từng tâm hành mỗi khi nó biểu hiện. Mỗi khi ta nhận diện và nâng niu một tâm hành thiện thì niềm vui và hạnh phúc của ta được tăng trưởng và tâm hành đang được chăm sóc cũng lớn mạnh thêm. Khi ấy ta thấy tình thương và niềm tin của ta nơi chánh pháp trở nên vững bền hơn và ta sử dụng nguồn hạnh phúc đã chế tác được để nuôi dưỡng thân tâm. Mỗi khi có những tâm hành tiêu cực, bất thiện và khổ đau phát khởi, ta nhận diện và ôm ấp chúng với năng lượng chánh niệm và nhìn sâu để hiểu gốc rễ của chúng. Hiểu là bản chất của thương, của an vui và hạnh phúc.

An Tịnh Tâm Hành

Bây giờ ta đi sang bài tập thứ mười của kinh Quán Niệm Hơi Thở: *''Ta đang thở vào và làm cho tâm ý ta hoan lạc. Ta đang thở ra và làm cho tâm ý ta hoan lạc.''* Bài thực tập này có công năng đem lại chất liệu nuôi dưỡng, niềm vui và hạnh phúc cho ta. Ta tiếp xúc với những tâm hành lành mạnh, thánh thiện trong ta. Giống như hình ảnh của một khu vườn mà tôi đã chia sẻ kỳ trước; trong khu vườn có rất nhiều cây còn khoẻ mạnh, xanh tươi. Ta tiếp xúc với những yếu tố lành mạnh, thánh thiện như khả năng sống an vui, chánh niệm, tha thứ, bao dung trong tâm thức ta. Trong ta, người nào cũng có hạt giống của từ-maitri. Tất cả chúng ta đều có khả năng thương yêu. Cho dù có những lúc ta sợ thương, ta vẫn có khả năng thương và khả năng ấy đang còn ẩn náu trong hình thái của hạt giống. Trong tuần đầu của khóa tu, có người viết cho tôi một lá thơ rất dài nói rằng ông ta rất sợ thương yêu, vì trong quá khứ ông đã từng thương và đã trở thành nạn nhân của sầu khổ, tuyệt vọng và hận thù. Ông tự hứa với chính mình rằng: "Tôi

sẽ không bao giờ, không bao giờ thương yêu nữa. Không thương ai nữa hết." Nhưng nhờ ông đã thực tập theo lời hướng dẫn của tôi, hôm ấy là lần đầu tiên ông tiếp xúc được với hạt giống thương yêu đã bị chôn vùi trong chiều sâu tâm thức của ông và ông nhận thấy rằng mình có thể thương yêu trở lại. Từ giây phút đó ông không còn sợ sệt tuyên bố một câu mà ông nghĩ là sẽ không bao giờ tuyên bố được, đó là câu: "I love you- Anh yêu em." Người nào cũng có hạt giống thương yêu trong tự thân, nhưng nó cần được nhận diện, tiếp xúc và tưới tẩm mỗi ngày. Ta có khả năng làm cho người thương của ta hạnh phúc và nếu ta làm cho họ hạnh phúc, thì ta cũng sẽ được hạnh phúc. Maitri- lòng từ là khả năng hiến tặng niềm vui và hạnh phúc, trước hết cho chính bản thân, sau đó cho những người chung quanh. Dầu ta có đầy thiện chí muốn giúp người kia hạnh phúc, nhưng thiện chí vẫn chưa đủ. Thường thường, ta có rất nhiều thiện chí, nhưng vì không biết cách thương hoặc thương mà không hiểu, nên càng thương ta càng làm cho người thương của ta đau khổ. Muốn thương, trước hết ta phải hiểu và phải biết thương chính mình. Nếu chưa biết chăm sóc và thương yêu chính mình, thì ta chưa thương người khác được. Khi thực tập thiền buông thư tức là ta đang gửi lòng từ đến với thân tâm ta. Khi ôm ấp và nuôi dưỡng những tâm hành hỷ và xả, tức là ta gửi tình thương đến cho tự thân. Khả năng thương, khả năng làm cho người khác hạnh phúc là lòng từ- maitri. Ta có thể vun trồng tình thương ấy mỗi ngày.

Bi là tình thương, là khả năng làm vơi bớt khổ đau của người, yếu tố thứ hai của tình thương rộng lớn, không biên giới. Tiếng Phạn là *karuna*. Chúng ta ai cũng có hạt giống thương yêu trong lòng. Khi thực tập vun trồng hai đặc tính từ và bi, thì năng lượng từ bi trong ta sẽ lớn mạnh và ta có thể thiết lập liên hệ dễ dàng với mọi người, mọi loài quanh ta. Nhờ vậy mà sự truyền thông giữa ta với mọi người trở nên dễ dàng hơn và ta bớt khổ rất nhiều. Khi trong lòng ta có tràn đầy chất liệu từ và bi, thì niềm vui và hạnh phúc tự dưng có mặt. Muốn làm cho tâm ý được hoan lạc thì phải thực tập trở về nhận diện những tâm hành tốt trong ta dưới hình thái của hạt giống và sau đó làm cho nó biểu hiện lên trên bề mặt của ý thức.

Ta rất may mắn được tu tập với tăng thân và đang được tăng thân bảo hộ và nâng đỡ. Có nhiều người không có cơ hội được tham dự khóa tu và thực tập với tăng thân như ta. Chúng ta đang cùng đi trên con đường tỉnh thức, đang được tiếp xúc với những mầu nhiệm của sự sống để nuôi dưỡng niềm vui và hạnh phúc cho tự thân và cho mọi người. Trong xã hội ta, có rất nhiều người đã đánh mất hướng đi trong cuộc đời; họ không biết đi đâu về đâu. Còn ta, ta may mắn có được con đường để đi, đó là con đường tu tập chuyển hóa, trị liệu, hiểu biết và thương yêu. Hễ không đi thì thôi, chứ đi đúng con đường đã được hướng dẫn, thì chắc chắn ta sẽ không bị lầm lạc, không bị sa vào hố lầy của khổ đau và tuyệt vọng. Nhờ tu tập mà ta đã thiết lập lại đức tin nơi chánh pháp và nơi khả năng giác ngộ, hiểu biết và thương yêu của tự thân. Chỉ cần trở về tiếp xúc với hạt giống của niềm tin trong ta, thì ta sẽ làm cho tâm ta được an vui và hạnh phúc ngay trong giây phút hiện tại. Trong đời sống hàng ngày, nếu biết thực tập tự nuôi dưỡng mình với những chất liệu từ, bi, hỷ, xả, thì ta sẽ trở nên vững mạnh và làm chỗ nương tựa cho rất nhiều người. Đó là thành quả của sự thực tập bốn tâm thương yêu không có biên giới- *tứ vô lượng tâm*. Tuy rằng trong ta vẫn còn có nhiều yếu kém, nhưng ta không còn lo sợ, chán nản và tuyệt vọng vì đã có con đường- ''*Đã có đường đi rồi, con không còn lo sợ.*'' Đó là câu tụng trong Bài Tụng Hạnh Phúc.

Chương 07: Tưới Tẩm Hạt Giống Tốt

Kính thưa đại chúng, hôm nay là ngày 31 tháng Năm, năm 1998, chúng ta bắt đầu đi vào tuần thứ hai của khóa tu hai mươi mốt ngày. Hôm nay chúng ta học tiếp về nghệ thuật vun trồng và chế tác niềm vui (hỷ). Bụt đã cống hiến cho chúng ta những phương pháp thực tập để tự nuôi dưỡng mình bằng chất liệu của niềm vui và hạnh phúc trong đời sống hàng ngày để ta có đủ sức mạnh tiến xa trên con đường tu tập. Ngài đã dạy chúng ta phép thực tập buông thư, làm êm dịu cơ thể, chăm sóc và ôm ấp những cảm thọ dễ chịu, chế tác niềm vui và hạnh phúc để đem lại sự nuôi dưỡng và trị liệu thân tâm. Vun trồng niềm vui và hạnh phúc là để bồi đắp thêm chất liệu hạnh phúc và nuôi dưỡng trong đời sống hàng ngày.

Tâm thức ta chứa đựng rất nhiều hạt giống tốt. Nếu ta biết cách tiếp xúc và tưới tẩm thì chúng sẽ biểu hiện lên trên vùng ý thức của ta và thể hiện ra trong đời sống hàng ngày qua cách suy tư, nói năng và hành xử. Tâm thức có thể được chia ra làm hai phần- phần dưới là tàng thức- tức là nơi cất chứa tất cả các loại hạt giống trong đó gồm có những hạt giống tốt và xấu; và phần trên là ý thức- tức là nơi những hạt giống biểu hiện thành năng lượng như vui, buồn, giận, thương, ghen ghét mà ta gọi là tâm hành v.v.. Ta phải thực tập nhìn sâu để nhận diện những hạt giống tốt, lành mạnh trong ta; chẳng hạn như những hạt giống chánh niệm, giải thoát, hiểu biết, hạnh phúc và thương yêu. Có thể ta nghĩ rằng mình không có khả năng thương yêu người khác, nhưng đó là vì ta chưa biết cách tiếp xúc với hạt giống thương yêu trong ta. Với sự thực tập và yểm trợ của một thầy, một sư cô hoặc một người bạn đồng tu hay của tăng thân, ta có thể tiếp xúc được với những hạt giống thương yêu, tha thứ và an vui trong ta. Có những người bảo rằng: "Hạnh phúc hả! Tôi không biết thế nào là hạnh phúc. Trong tôi hoàn toàn không có chút hạnh phúc nào cả. Đời chỉ toàn là khổ đau, bất công, dối trá..." Đó là vì người kia chưa được hướng dẫn, chưa biết cách tiếp xúc với những hạt giống an vui, hạnh phúc trong tự thân. Sự thực tập là để giúp ta tiếp xúc và nhận diện

những gì lành mạnh, tươi mát và nuôi dưỡng trong ta và chung quanh ta. Đây là sự thực tập chế tác niềm vui và hạnh phúc đích thực.

Ta hãy tổ chức đời sống hàng ngày của ta như thế nào để những hạt giống tốt trong ta được tưới tẩm và nuôi dưỡng mỗi ngày, tránh tưới tẩm những hạt giống tiêu cực. Trong tâm địa của mỗi một chúng ta đều có những hạt giống nghi ngờ, tuyệt vọng, giận hờn, ghen tỵ v.v.. Có người thì mạnh hơn, có người thì yếu hơn; nhưng người nào cũng có những hạt giống không tốt đó. Ta không nên để cho môi trường và những người chung quanh tưới tẩm những hạt giống tiêu cực trong ta. Mỗi khi hạt giống tiêu cực trong ta bị tưới tẩm thì nó phát khởi và khống chế ta, làm ta đau khổ. Khi những hạt giống tiêu cực như tuyệt vọng, hận thù được tưới tẩm, thì chúng biểu hiện lên trên vùng ý thức của ta trong hình thái của năng lượng và nó có công năng tàn phá niềm vui và hạnh phúc của ta. Vì vậy ta phải tổ chức đời sống tu tập hàng ngày như thế nào để những hạt giống tiêu cực trong ta không bị tưới tẩm. Ta có thể nói với người thương rằng: "Chị ơi, nếu chị thật sự thương em, xin chị đừng tưới tẩm những hạt giống tiêu cực trong em. Vì nếu chị tưới tẩm những hạt giống ấy trong em, thì em sẽ khổ và em sẽ liên luỵ tới chị. Chị nên tưới tẩm những hạt giống tích cực trong em mà thôi và khi em vui tươi, hạnh phúc thì chị cũng được hạnh phúc lây." Đó là sự thực tập tưới tẩm hạt giống tốt, tưới tẩm những niềm và hạnh phúc cho nhau. Đó là tình thương đích thực.

Muốn thực tập thành công, ta phải ký một hiệp ước sống chung an lạc với ta và với những người ta thương. Và đây là văn bản của hiệp ước sống chung an lạc: *''Chị thương mến của em, em nguyện là em sẽ không tưới tẩm những hạt giống tiêu cực như giận hờn, bối rối, hận thù và bạo động trong chị. Em hứa là em sẽ cẩn trọng và khéo léo hơn trong khi nói năng và hành xử để không làm chị khổ. Em rất muốn sống hạnh phúc, an lạc với chị. Xin chị giúp em. Nếu lỡ trong khi thất niệm, em có nói hoặc làm điều gì có tính cách tưới tẩm những hạt giống tiêu cực nơi chị, xin chị nhẹ nhàng nhắc nhở em để em có thể ngăn chặn kịp thời. Em cần sự giúp đỡ của chị để em tránh tưới tẩm những hạt giống không lành mạnh nơi em và nơi người khác.''* Và người chị cũng phát lời nguyện như thế đối với em mình. Sau khi ta đã ký xong hiệp ước sống chung an lạc, thì mỗi khi người

kia có nói hoặc làm điều gì có tính cách tưới tẩm những hạt giống khổ đau trong ta, ta có thể nói: "Xin đừng. Xin đừng nghe chị. Chúng ta đã ký hiệp ước sống chung an lạc rồi mà. Chị quên rồi sao!" Hoặc ta có thể khéo léo đưa tay lên làm dấu hiệu với sự điềm tĩnh để nhắc nhở người kia về hiệp ước đã được ký giữa mình với người kia. Pháp môn này có thể thực tập trong phạm vi gia đình giữa vợ với chồng, con với cha, anh với em, chị với em và với bạn bè, học đường, người làm việc cùng sở và xã hội. Khi mọi thành phần trong gia đình vui vẽ, hạnh phúc, chịu hợp tác, thì tất cả mọi người ngồi xuống và ký hiệp ước với nhau để thực tập tránh tưới tẩm những hạt giống tiêu cực nơi nhau và nguyện chỉ tưới tẩm những hạt giống tốt cho nhau mà thôi.

Nhiệm Mầu Ta Nuôi Nhau

Tưới hoa là một pháp môn thực tập có công năng đem lại sự nuôi dưỡng và trị liệu cho nhau. Trong đời sống hàng ngày, ta có thể thực tập tưới tẩm cho nhau những hạt giống tích cực như những hạt giống của niềm vui, hạnh phúc, thương yêu, tha thứ, tài năng v.v.., chúng ta tuyệt đối không tưới tẩm cho nhau những hạt giống tiêu cực như buồn giận, khổ đau, trách móc và thù hận v.v.. Đó gọi là pháp môn tưới hoa. Trong tâm thức của mỗi người chúng ta đều có sẵn những hạt giống tốt, lành mạnh và hạt giống không lành mạnh. Vì vậy muốn cho người thương của ta được tươi mát, hạnh phúc, thì ta chỉ nên tưới tẩm những hạt giống tốt cho người đó để những đóa hoa nơi người đó được nở tươi. Khi ta làm cho người kia nở được nụ cười tươi mát, thì ta cũng được hưởng lây. Phép thực tập này không tốn nhiều thì giờ, công sức, nhưng nó đem lại kết quả rất mau chóng. Ví dụ, quý vị có một người chị có tài cắm hoa, nghệ thuật cắm hóa của chị rất độc đáo. Nhưng không biết vì lý do gì mà bấy lâu nay chị mình không cắm hoa nữa, trông chị lộ vẻ buồn rầu, mất thăng bằng trong đời sống. Ý thức được tình trạng của chị, quý vị có thể thực tập pháp môn tưới hoa cho chị, chỉ cần vài câu nói khích lệ là có thể làm sống dậy được niềm vui nơi chị mình và giúp chị mình phục hồi lại được sự thăng bằng của tâm lý. Đôi khi quý vị chỉ mất vài ngày là có thể giúp chị mình phục hồi lại được toàn vẹn niềm an vui của chị. Quý vị có

thể tới với chị của mình và nói như thế này: "Chị ơi! Lâu quá em không thấy chị cắm hoa để chưng trên bàn thờ và trong các phòng khách, phòng ăn và nhà vệ sinh. Em nhớ mỗi lần chị cắm hoa và trang trí nơi những chỗ ấy thì cả căn nhà tự dưng tươi sáng và đẹp hẳn lên; ai ai trong gia đình cũng thừa hưởng được niềm vui và hạnh phúc với tài cắm hoa của chị. Chị thật khéo tay. Nhưng không hiểu vì sao mà lâu nay em không thấy chị cắm hoa nữa. Chị ơi, sao chị nở làm như vậy! Những bình hoa chị cắm luôn luôn đem lại cho gia đình thật nhiều niềm vui và hạnh phúc. Xin chị cắm cho em vài bình hoa đi chị. Em thích nghệ thuật cắm hoa của chị lắm!" Ngồi bên cạnh chị của mình, nhìn chị, mỉm cười và nói lên những lời khích lệ dễ thương và chân thật như thế, quý vị sẽ chạm tới được những hạt giống hạnh phúc của chị mình, bởi vì chị mình thật sự có tài cắm hoa và luôn cảm thấy hạnh phúc mỗi khi cắm hoa. Trong khi tâm hồn đang buồn bả, chán nản, chị mình có thể nói rằng: "Thôi đi, chị không cần em an ủi chị. Chị không có hứng cắm hoa." Nhưng có thể sau khi mình đi rồi, chị sẽ đứng dậy, đi lấy kéo và ra vườn cắt hoa vào cắm. Trong lúc cắt hoa, chị có cơ hội ngắm từng nụ hoa cành lá và chất liệu xinh tươi, đẹp đẽ của hoa sẽ làm cho chị tươi vui ra và niềm vui trong chị được khôi phục trở lại. Sau khi cắt hoa xong, chị đem vào nhà, bỏ ra nữa giờ để cắm những bình hoa thật đẹp. Trong thời gian cắm hoa, hạt giống của hạnh phúc trong lòng chị được tưới tẩm. Cắm hoa cho những người thương của mình là niềm vui rất lớn của chị mà bấy lâu này bị lấp vùi. Lúc đầu quý vị tưới tẩm hạt giống của niềm vui và hạnh phúc nơi chị mình, sau đó chị tiếp tục tự tưới hoa cho mình bằng cách cắm hoa. Khi gặp lại chị, quý vị sẽ thấy chị mình đã thay đổi. Chị đã có thể mỉm cười và đó là nhờ sự giúp đỡ của mình. Nếu thương người nào, ta nên thực tập tưới hoa nơi người ấy mỗi ngày. Đây là phép thực tập rất dễ làm. Ta nhìn sâu (quán chiếu) vào người thương của ta và nhận diện cho được những hạt giống tốt, tích cực nơi người ấy và tìm cách khéo léo để giúp người ấy thấy và làm cho chúng phát triển, bởi vì trong chúng ta đều sẵn có những hạt giống tốt. Pháp môn tưới hoa phải được thực tập hết lòng, chân thành và phải được căn cứ trên sự thật. Mình không nên tưới hoa một cách máy móc, sống sượng và có tính cách xã giao. Muốn thực tập pháp

môn tưới hoa thành công, chúng ta phải thiết lập năng lực niệm, định và tuệ vững vàng. Quý vị chỉ có thể nói những điều mà quý vị tin là có thực. Khi thấy người kia có những tài năng, những đức tính tốt, những hạt giống dễ thương nào, thì quý vị công nhận và tưới tẩm: "Thưa ba, thưa mẹ, thưa anh, thưa chị... con thấy ba, mẹ, anh, chị... có những hạt giống rất đẹp, dễ thương. Những hạt giống ấy nếu được phát triển sẽ đem lại nhiều hạnh phúc cho cả gia đình và cho rất nhiều người." Rồi mình liệt kê ra những cái hay cái đẹp ấy. Nếu không thực tập, thì người kia sẽ không biết rằng trong mình có những hạt giống tốt đẹp như vậy. Quý vị có thể giúp cho người thân của mình biết cách tiếp xúc và tự tưới tẩm những hạt giống tốt trong họ. Quý vị nhận diện hạt giống nơi người kia và nói cho người kia biết rằng những hạt giống ấy rất quý giá và cần được phát triển thường xuyên để tự nuôi dưỡng mình và những người mình thương. Khi người kia hạnh phúc thì mình cũng được hạnh phúc.

Tôi nhớ vào ngày lễ Phật Đản tại Xóm Hạ, Làng Mai, chúng tôi đã mời nhiều gia đình Phật tử từ Bordeaux và Toulouse tới tham dự. Trong bài thuyết giảng ngày hôm đó, khi tôi chia sẻ về phương pháp tưới tẩm cho nhau hạt tốt, tôi thấy có một bà khóc sướt mướt. Tôi biết bà ấy và gia đình của bà. Sau khi đi thiền về, tôi đã tới với ông chồng của bà ấy và nói với ông ta rằng: "Này ông, đóa hoa của ông đang bị héo đấy. Đóa hoa của ông đang cần được chăm sóc, được tưới tẩm." Ông ta nghe lời khuyên của tôi và trên đường lái xe về Bordeaux, mất khoảng một tiếng rưỡi đồng hồ- ông ta đã thực tập tưới hoa cho vợ ông. Khi về tới gần nhà, bà vợ đã nở tươi như một bông hoa, niềm vui và hạnh phúc hoàn toàn được phục hồi. Sự thật là ông ta đã biết pháp môn tu tập, nắm vững pháp môn tưới hoa, nhưng bấy lâu nay ông đã quên không thực tập hoặc mắc cỡ không chịu thực tập. Tới tu viện, ông ta được nhắc nhở và đã thực tập trong vòng một tiếng rưỡi đồng hồ và tình trạng được thay đổi. Thật may cho ông đã tới Tu Viện vào ngày hôm đó.

Pháp môn tưới hoa rất dễ thực tập; ta chỉ cần một chút thành tâm thôi thì kết quả không thể nghĩ lường được. Biết rằng ta chịu trách nhiệm về hạnh phúc và khổ đau của người thương của ta. Người đó có thể là

cha ta, mẹ ta, con ta hoặc là anh, chị hay em của ta. Biết rằng hạnh phúc không phải là vấn đề cá nhân. Nếu người thương của ta khô héo, không tươi vui, không hạnh phúc, thì ta cũng không thể hạnh phúc được. Ngược lại ta bị khô héo theo. Vì vậy ta cần phải thực tập để đem lại nụ cười trên khuôn mặt người thương của ta. Điều này ta có thể làm được. Ta đã sống với người ấy (những người ấy) nhiều năm và ta biết những yếu kém, tài năng và những hạt giống tốt nơi người ấy. Ta không nên ngần ngại hoặc hà tiện, nhất là không nên mắc cỡ. Nếu một lời nói của ta có thể đem lại niềm vui, hạnh phúc và sự tươi mát nơi người kia, thì tại sao ta không nói; ta ngần ngại gì nữa. Thương nghĩa là giúp nhau tiếp xúc và tưới tẩm những hạt giống tốt, tránh tưới tẩm những hạt giống tiêu cực cho nhau. Sự vững chãi, thảnh thơi và hạnh phúc của ta đóng vai trò rất thiết yếu cho sự vững chãi, thảnh thơi và hạnh phúc của những người chung quanh. Thỉnh thoảng người thương của ta bị rơi vào trạng thái trầm cảm, buồn phiền, bị cuốn hút vào sự lo lắng, sầu khổ và họ để cho những năng lượng tiêu cực ấy trấn ngự tâm tư. Trong trường hợp như vậy, ta không thể thờ ơ; ta phải giúp họ thoát ra khỏi ngục tù khổ đau và tuyệt vọng của họ. Ta có thể nói như thế này: "Anh có sao không? Anh đang làm gì đó? Anh đang nghĩ gì vậy? Có phải anh đang tự tưới tẩm những hạt giống tiêu cực nơi anh không? Làm như thế anh sẽ khổ và em cũng sẽ khổ theo. Anh không nên làm như thế. Em có thể giúp anh được gì?" Đôi khi ta không cần hỏi gì cả; ta chỉ cần vài lời dễ thương, ngọt ngào và khích lệ (tưới hoa) là đã có thể giúp người ấy thoát ra khỏi tình huống sầu khổ của người ấy. Nếu ta chăm sóc người thương của ta đàng hoàng, thì người thương của ta sẽ chăm sóc lại ta đàng hoàng. Nếu có lúc nào đó ta bị chìm vào tâm trạng lo âu, sầu khổ và tuyệt vọng, thì người thương của ta sẽ có mặt đó để giúp ta thoát ra khỏi tâm trạng ấy. Thương nghĩa là yểm trợ, nâng đỡ nhau và giúp nhau vượt qua những khó khăn, khổ đau và chúng ta cần vun trồng chất liệu thương yêu mỗi ngày.

Các nhà tâm lý trị liệu nên nắm vững pháp môn tưới hoa thì họ mới có khả năng giúp cho các bịnh nhân của họ phục hồi lại được sự thăng bằng về tâm lý. Có như vậy thì sau những giờ trị liệu, các bịnh

nhân mới có thể về nhà và tiếp tục sự thực tập với những thành phần khác trong gia đình của họ. Nhưng muốn làm được thành công, các nhà tâm lý trị liệu trước hết phải đem áp dụng pháp môn tưới hoa vào đời sống hàng ngày của chính họ thì họ mới có thể thực sự giúp được các bịnh nhân của họ. Nhà tâm lý trị liệu cũng có thể thực tập trở thành vị giáo thọ- nghĩa là người ấy có khả năng sống và chia sẻ pháp môn tu tập chánh niệm trong lãnh vực trị liệu của mình.

Tiếp Xúc và Chuyển Hoá Quá Khứ

Có một anh thanh niên người Mỹ đến Làng Mai tu học, tên là Richard. Một hôm, anh ta được khuyến khích làm một bài tập quán chiếu về mẹ và viết xuống giấy tất cả những đức tính tốt của mẹ mình. Các vị khác trong tăng thân cũng được khuyến khích làm như vậy. Ban đầu, Richard không thể tin rằng mình có thể viết được ba hàng kể về những đức tính tốt của mẹ mình. Anh ta nói: "Viết về những đức tính tốt của bố thì có nhiều lắm, nhưng về mẹ thì không có gì tốt đẹp để viết cả." Thế nhưng, sau vài ngày thực tập với các bạn khác, mầu nhiệm thay anh ta đã khám phá ra rằng một trang giấy không đủ để kể hết những cái hay cái tốt về mẹ mình.

Tôi nghĩ có một thời gian nào đó trong quá khứ mẹ của Richard đã làm Richard đau khổ, nỗi khổ ấy ngăn cản anh ta khiến anh ta phủ nhận tất cả những đức tính tốt của mẹ mình. Chúng ta hãy quán tưởng lại về hình ảnh của một thân cây đang chết. Khi thấy có một thân cây trong khu vườn đang chết và ta cho rằng tất cả các cây khác trong khu vườn đều như vậy. Nghĩ như vậy là không đúng. Ta thường bị kẹt vào những nhận thức, tri giác của ta và cho nó là đúng. Thái độ đó là thái độ thiếu cái nhìn rộng mở, thiếu tuệ giác. Ta phải tập nhìn với con mắt khách quan mới có thể tiếp xúc được với nhiều khía cạnh khác của thực tại. Không nên để cho cái nhìn hạn hẹp của ta ngăn cản ta thấy cái toàn diện của thực tại. Với sự nâng đỡ của tăng thân, anh Richard đã hoàn thành được bài tập của anh. Sau đó anh đã viết cho mẹ một bức thơ rất ngọt ngào, đầy tính chất trị liệu. Trong thơ, anh đã bày tỏ sự biết ơn và niềm hãnh diện có được một người

mẹ tuyệt vời như thế. Vợ của Richard đã chia sẻ với anh rằng sau khi mẹ nhận được bức thư của anh viết cho mẹ, mẹ vô cùng cảm động và hạnh phúc. Trước kia Richard không bao giờ nói chuyện được với mẹ mình bằng những lời lẽ ngọt ngào, dễ thương như thế. Sau khi đọc xong bức thư, mẹ của anh đã khám phá ra một người con trai mới tinh được sinh ra từ giáo Pháp, một người con trai có đầy chất liệu hiểu biết và thương yêu. Richard đã tìm lại được một người mẹ mới tinh. Người mẹ mới tinh đã được tái sinh trở lại từ sự nhìn sâu của đứa con trai. Khi thực tập nhìn sâu, Richard khám phá ra được một người mẹ chân thực của anh; anh vô cùng hạnh phúc. Mẹ của anh ta đã khóc rất nhiều sau khi đọc bức thư của Richard. Bà nói với con dâu của bà rằng bà mong mẹ của bà còn sống để bà có thể viết cho mẹ bà một bức thư tương tợ như bức thư mà Richard đã viết cho bà. Trong thời gian đó Richard đang còn tu tập tại tu viện Làng Mai. Khi Richard nghe vợ của mình chia sẻ tâm trạng của mẹ như thế, anh ta liền viết một bức thư khác cho mẹ. Anh nói như thế này: "Mẹ thương kính, theo tuệ giác của đạo Bụt mà con đã tiếp nhận và thực tập, con đã quán chiếu và thấy bà ngoại của con chưa bao giờ từng chết. Bà ngoại của con vẫn còn sống, vẫn còn có mặt đó trong mẹ và trong con. Con là sự tiếp nối của bà ngoại và của mẹ. Con nghĩ bây giờ mẹ vẫn có thể viết thư cho bà ngoại của con, chưa trễ đâu mẹ ạ. Chắc chắn bà ngoại sẽ nhận được thư của mẹ và sẽ nhận được liền ngay trong giây phút mẹ viết. Điều mầu nhiệm là mẹ không cần gửi đi bằng bưu điện hay bằng bất cứ một đường giây tối tân nào, bởi vì bà ngoại đang có mặt trong mẹ. Vì vậy khi mẹ cảm thấy dễ chịu, trị liệu và chuyển hóa thì bà ngoại cũng cảm thấy dễ chịu, trị liệu và chuyển hóa." Đây là tuệ giác mà Richard đã đạt được nhờ thực tập giáo pháp không sinh không diệt, tương tức và vô ngã của đạo Bụt.

Tất cả chúng ta đều nên thực tập để đạt cho được cái thấy vô ngã và tương tức trong từng giây từng phút của đời sống hàng ngày. Phải nhìn sâu để thấy rằng tất cả các thế hệ ông bà tổ tiên đều đang có mặt trong mình. Họ vẫn còn sống trong mình ngay trong giây phút hiện tại. Mình là sự tiếp nối của họ. Mỗi khi mình mỉm cười thì tất cả thế hệ tổ tiên, con cháu và các thế hệ tương lai trong mình mỉm cười theo.

Mình không chỉ thực tập cho riêng mình, mà cho tất cả mọi người; và dòng sinh mệnh vẫn tiếp tục tuôn chảy không bao giờ đứt đoạn.

Nghe lời khuyên của đứa con trai, bà đã viết một bức thư hòa giải và trị liệu cho mẹ của bà. Trong lúc quán chiếu và viết một bức thư như thế, bà đã khóc với những giọt nước mắt hạnh phúc. Trong quá khứ, lúc mẹ của bà còn sống, bà chưa biết nghệ thuật sống chánh niệm, chưa biết nghệ thuật tưới hoa. Hai mẹ con đã gây ra nhiều lầm lỗi và đã tạo nhiều khổ đau cho nhau. Sau này nghĩ lại bà cảm thấy hối hận và niềm hối hận ấy đã trở thành chướng ngại cho đời sống hạnh phúc của bà và đã ảnh hưởng lên con cái của bà. Bức thư bà viết cho mẹ đã lấy đi được cái chướng ngại trong lòng của bà, đã tẩy sạch được dấu vết của sự hối hận mà bà đã mang nặng trong lòng suốt bao nhiêu năm qua.

Kính thưa quý vị, nếu trong quá khứ quý vị đã gây ra nhiều lầm lỗi, đã tạo nhiều khổ đau với những người thương của mình và nếu người đó không còn nữa, quý vị chớ thất vọng; quý vị vẫn có thể chữa lành được vết thương trong lòng. Theo lời Bụt dạy, người thân mà quý vị nghĩ đã qua đời thật ra vẫn luôn luôn còn sống trong từng tế bào của quý vị. Quý vị có thể làm cho người ấy mỉm cười bất cứ lúc nào quý vị muốn. Giả sử trong thời gian bà nội của quý vị còn sống, vì không có chánh niệm, quý vị đã nói hoặc làm những điều gây tổn thương, khổ đau cho bà nội và tới bây giờ quý vị vẫn mang niềm hối hận trong lòng. Tôi khuyên quý vị nên ngồi thiền, đi thiền, thở vào và thở ra trong chánh niệm, đem thân và tâm trở về một mối và quán tưởng để thấy rằng bà nội của mình đang ngồi với mình và nói với bà nội rằng: "Bà nội ơi, cháu xin lỗi bà. Cháu hứa là từ nay về sau cháu sẽ không bao giờ nói hoặc làm những điều dại dột như thế nữa đối với bà hoặc đối với bất cứ ai mà cháu thương yêu và nguyện chăm sóc." Nếu quý vị thành tâm và thốt lên những lời như thế trong chánh niệm, thì sẽ thấy bà nội trong quý vị mỉm cười với nụ cười tha thứ, bao dung và vết thương trong lòng quý vị sẽ được chữa trị. Bao nhiêu lầm lỗi đều do sự thất niệm và sự thiếu khéo léo gây ra. Bao nhiêu lầm lỗi đều do tâm, đều biểu hiện từ tâm. Nhưng tất cả cũng từ tâm mà được trị liệu và chuyển hóa. Đó là lời dạy của đức Thế tôn.

Bao nhiêu lầm lỗi cũng do tâm
Tâm tịnh còn đâu dấu lỗi lầm
Sám hối xong rồi lòng nhẹ nhõm
Ngàn xưa mây bạc vẫn thong dong.

Mặc dù mình biết rằng quá khứ đã đi qua, tương lai thì chưa tới, nhưng nếu nhìn cho kỹ, mình sẽ thấy thực tại vượt thoát cả hai ý niệm quá khứ và tương lai; thực tại bao la, mầu nhiệm hơn mình tưởng. Quá khứ có mặt trong hiện tại, bởi vì hiện tại được làm bằng quá khứ. Theo lời Bụt dạy, nếu mình thiết lập thân tâm vững chãi trong hiện tại, tiếp xúc sâu sắc từng giây phút của đời sống hàng ngày, thì mình đồng thời tiếp xúc được sâu sắc với quá khứ và có đủ sức mạnh để chuyển đổi quá khứ. Đó là giáo pháp rất sâu sắc và mầu nhiệm của đức Thế Tôn. Mình không cần phải gánh chịu những niềm đau nỗi khổ của mình suốt đời. Trong quá khứ, vì thiếu chánh niệm mình đã từng gây ra lầm lỗi, đã tạo khổ đau cho mình và cho người mình thương, nhưng điều đó không có nghĩa là mình phải suốt đời gánh chịu những lầm lỗi ấy, những lầm lỗi ấy không phải là không thể chữa trị và chuyển hóa. Bụt có dạy: Nếu tiếp xúc được sâu sắc với hiện tại thì đồng thời mình tiếp xúc được với quá khứ. Chăm sóc hiện tại cho hay là mình có thể chuyển đổi quá khứ. Chữ *Sám Hối* được dịch là *Làm Mới*, Làm Mới thân và tâm, gọi là Tâm Sám Pháp. Mỗi khi nhận biết được những lầm lỗi mình đã tạo ra trong quá khứ thì mình nguyện sẽ không lập lại những lỗi lầm ấy nữa. Ngay từ giây phút đó vết thương của mình tự nhiên được chữa trị. Thật là mầu nhiệm.

Có một ông cựu chiến binh người Mỹ chia sẻ với tôi rằng trong cuộc chiến tranh Việt Nam, ông đã chứng kiến nhiều người bạn lính của ông bị giết trong một trận bị phục kích. Ông vô cùng căm hận. Vì lòng căm hận tột độ ấy, ông muốn giết một số người trong khu làng nơi mà cuộc phục kích đã xảy ra để trả thù cho những người anh em đồng đội của mình. Ông đã tẩm thuốc nỗ vào trong những lát bánh mì kẹp, rồi đặt chúng ở cổng đầu làng và núp ở một nơi gần đấy để chứng kiến cảnh đau đớn của những ai ăn phải những lát bánh mì kẹp thuốc nỗ ấy cho hả giận. Có năm đứa trẻ em chạy chơi gần đấy thấy bánh mì kẹp thơm ngon, chúng mừng rỡ lấy rồi chia nhau ăn. Sau khi ăn

vào, chúng bắt đầu thấy quặn đau, khóc lóc và kêu gào thét thảm thiết. Dân làng chạy đến và khám phá ra rằng bọn trẻ đã bị ngộ độc. Cha mẹ chúng đã hốt hoảng chạy Đông chạy Tây tìm xe để đưa con mình vào bệnh viên cấp cứu, nhưng bệnh viện gần nhất lại quá xa. Là một chiến binh, ông ta đã biết trước rằng không có hy vọng gì để cứu chữa kịp thời những đứa trẻ này, chúng sẽ chết trong vòng mười mấy phút đồng hồ. Trong cơn căm hận, ông đã giết chết năm đứa trẻ vô tội của ngôi làng ấy.

Sau khi được giải ngũ trở về Mỹ, ngày nào ông ta cũng sống trong cảm giác sợ hãi và trong tâm trạng tội lỗi, lương tâm ông lúc nào cũng bị dày xéo, cắn rứt và ám ảnh. Cái cảm giác tội lỗi đã đè nặng lên trái tim ông trong suốt mười năm. Sau đó ông đã tham dự một khóa tu được tổ chức tại Santa Barbara dành cho các cựu chiến binh Mỹ của chiến tranh Việt Nam. Trong khóa tu ấy, họ được khuyến khích nói ra những khổ đau của họ, mặc dầu đó là chuyện rất khó cởi mở đối với họ. Duy chỉ có một người, đó là mẹ của ông, bà đã sống và chia sẻ nỗi khổ với con mình. Bà mẹ nói: "Con ơi, con không nên ôm mối sầu khổ, tội lỗi hoài như vậy. Trong chiến tranh, vấn đề giết hại hoặc cố ý hay vô tình luôn luôn là vấn đề khó tránh." Nhưng những lời khuyên như thế của người mẹ không đủ để giúp cho con bà vơi bớt khổ đau. Mỗi lần ngồi chơi với các con của ông ở phòng khách, ông luôn tưởng nhớ lại hình ảnh tàn nhẫn mà ông đã gây ra cho năm đứa trẻ Việt Nam trong quá khứ, ông ta chịu không nỗi và thường phải rời bỏ phòng khách để đi ra ngoài. Hôm ấy, với sự yểm trợ hùng hậu của tăng thân trong đó có các thầy, các sư cô và một số các nhà tâm lý trị liệu khác đã tìm cách hữu hiệu để giúp trị liệu những người cựu chiến binh; cuối cùng ông ta đã mở lòng và kể hết câu chuyện bi thương ấy cho một nhóm người gồm có chín vị. Đôi khi các thầy, các sư cô và một số các vị cư sĩ phải ngồi im lặng và thở trong chánh niệm hơn cả giờ để cho ông ta tiếp tục kể hết những gì ông đã mang nặng trong lòng suốt mười năm qua. Có lúc ông chỉ ngồi đó khóc lóc và không thể thốt lên được một lời. Sau khi nghe được sự việc ấy, tôi cho mời ông ta đến; sau khi uống trà, hỏi thăm, tôi nói với ông ta rằng: "Thưa ông, sự thật là ông đã sát hại năm đứa trẻ vô tội trong cuộc chiến Việt

Nam. Nhưng có những việc ông có thể làm để chuộc lại lỗi lầm ấy. Hiện nay trên thế giới có rất nhiều đứa trẻ đang chết vì thiếu thức ăn, thiếu dinh dưỡng và thuốc men. Theo thống kê của Liên Hiệp Quốc, mỗi ngày có khoảng bốn chục ngàn trẻ em trên thế giới chết vì đói và thiếu dinh dưỡng. Sao hôm nay ông không ra tay cứu giúp những đứa trẻ đang chết đói như thế, thay vì ngồi đó mà giam hảm mình trong cái ngục tù ký ức của khổ đau, tội lỗi về hành động sát hại năm đứa trẻ. Ông hãy thực tập làm mới trở lại, đem cuộc đời của mình để làm những điều ngược lại với những hành động thiếu hiểu biết, thiếu tình thương mà ông đã gây ra trong quá khứ. Ông nên phát nguyện tiếp thọ Năm Giới Quý Báu và kể từ giây phút này, ông hãy cố gắng hết khả năng của mình để tìm cách bảo vệ sự sống, cứu giúp những mạng sống của các em bé nghèo ở các nước chậm tiến. Hãy đi vào cuộc đời để cứu giúp những em bé bất hạnh. Vô số các em bé đang cần sự giúp đỡ, đang cần cánh tay từ bi của ông. Ông không nên ngồi đó mà tự giam hãm mình trong cái xiềng xích của tội lỗi, tuyệt vọng trong khi đó ông có thể sửa đổi được quá khứ. Sau khi nghe tôi chia sẻ như thế, trái tim của ông ta đã được khai mở, được chuyển hóa và ông bắt đầu trở thành một con người mới hoàn toàn. Chúng ta tiếp nhận năng lực hùng hậu từ sự tu tập của tăng thân và từ sự quyết tâm của ta để vững đi trên con đường tu tập. Con đường ấy có khả năng tẩy sạch được những khổ đau của quá khứ và chuyển hóa lầm lỗi trong ta.

Tháo Gỡ Nội Kết

Bài tập thứ mười một của kinh Quán Niệm Hơi Thở là thu nhiếp tâm ý vào định: *''Ta đang thở vào và thu nhiếp tâm ý ta vào định. Ta đang thở ra và thu nhiếp tâm ý ta vào định.''* Đây là nghệ thuật chăm sóc những tâm hành tiêu cực. Nếu ta ôm ấp chúng với niềm vui, an lạc, hạnh phúc và với năng lượng chánh niệm, thì ta sẽ vun trồng thêm được nhiều hạt giống tốt, tích cực. Đó là công năng của phép quán niệm hơi thở thứ mười: Làm cho tâm ý trở nên hoan lạc. Bây giờ phép quán niệm hơi thở thứ mười một là để giúp ta đối trị với những năng lượng tiêu cực- danh từ chuyên môn là những tâm hành bất thiện, như niềm

đau nỗi khổ và sầu nhớ, ghen tỵ, giận hờn... Trong đời sống hàng ngày, ta cố tình làm ngơ với chúng, bởi vì mỗi khi chúng biểu hiện lên trên bề mặt ý thức thì ta đau khổ, cảm thấy không thoải mái và có khuynh hướng trốn chạy, đè nén hoặc xua đuổi chúng. Ta muốn những khối đau buồn và sợ hãi này nằm yên vĩnh viễn dưới chiều sâu tâm thức cho khỏe, cho yên chuyện. Nhưng trớ trêu thay, chúng không bao giờ chịu nằm yên dưới đó như ta mong muốn; chúng luôn tìm cách trồi lên hoặc trong những giấc mơ của ta hoặc trong những lúc ta không bị xâm chiếm, bận rộn bởi những chương trình truyền hình, đọc sách báo hay chuyện trò v.v.. Ta chịu trách nhiệm một phần về những khối khổ đau này bởi vì trong đời sống hàng ngày, ta đã sống như thế nào đó để cho chúng sinh khởi, hình thành. Những người cùng sống với ta và chung quanh ta đều cùng chịu trách nhiệm về những tâm hành nội kết này. Nếu ta không biết cách tháo gỡ những gút thắt này thì chúng sẽ tiếp tục làm cho ta đau khổ. Nội kết hay kiết sử tiếng Phạn là *samyojana*. Nội kết có khi biểu hiện rất ngọt ngào, gọi là nội kết êm ái và có khi biểu hiện rất cay đắng, mang tính kích động, gọi là nội kết không êm ái. Ví dụ như khi quý vị uống rượu hoặc sử dụng các chất ma tuý, quý vị có thể bị nghiện và thói quen ấy lâu ngày trở thành nội kết. Cái tập khí nghiện ngập ma túy ăn sâu vào thân tâm quý vị và nó trở thành nội kết. Khi muốn thỏa mãn cơn thèm khát đó, quý vị có thể phải đi đánh cướp để có tiền mua thuốc phiện hoặc phải tham gia vào các băng đảng làm tay sai cho các bậc ''đàn anh'' để kiếm tiền... Những nội kết khó tránh như thế làm quý vị mất hết tự do, gây khổ đau cho gia đình và có khi phải bỏ mạng. Đôi khi ta không có can đảm để buông bỏ nội kết của ta và do đó chuốc lấy khổ đau dài dài. Chương trình Mười Hai Phương Pháp Cai Nghiện (Twelve-Step Programs) là một cách tháo gỡ nội kết nghiện ngập. Tình thương vướng mắc, hệ lụy cũng là một loại nội kết khác có tác dụng tước đoạt mất tự do và hạnh phúc của ta. Lúc đầu nó cho ta những cảm giác ngọt ngào, dễ chịu, lâng lâng như quên hết mọi sự đời vô vị... nhưng khi ta đam mê, nghiện ngập, vướng vào nó rồi, thì nó trở thành chướng ngại cho đời sống của ta, nó khống chế ta.

Quán chiếu sâu sắc vào thân tâm, ta nhận diện được những nội kết dù chúng đang ở trong hình thái của năng lượng hay của hạt giống. Tự do và hạnh phúc chân thật không thể có được nếu ta không biết cách tháo gỡ những nội kết trong ta. Khi người thương của ta nói hoặc làm điều gì đó không dễ thương, không có chánh niệm là ta đau khổ và ta có nội kết. Nội kết ấy ban đầu có thể chỉ là một gút nhỏ thôi, nhưng nó là nội kết. Nó có thể rất tai hại nếu ta không thực tập tháo gỡ nó ngay lúc đó. Lần sau người thương của ta có thể lặp lại lỗi lầm y hệt như lần trước thì cục nội kết trong ta phát triển lớn mạnh hơn. Vì không có chánh niệm, chúng ta tạo ra những nội kết cho nhau; đến một lúc nào đó chúng ta không có khả năng nhìn nhau được nữa và cố tránh né nhau bằng cách này hay cách khác hoặc nhìn về một phía, phía đó là vô tuyến truyền hình hoặc lẫn trốn trong công việc v.v.. Vậy thì muốn tháo gỡ nội kết, ta phải thực tập Làm Mới. Ta tới với người thương của ta, thở vào, thở ra cho thật chánh niệm và nói với người thương như thế này: "Thưa chị, em không hiểu tại sao hôm nọ chị nói những điều như thế đối với em? Tại sao hôm nọ chị hành xử như thế đối với em? Em rất khổ. Xin chị giải thích cho em hiểu rõ hơn." Nếu là người thực tập khôn khéo, nhất định ta không để cho nội kết trong ta lớn mạnh, mà tìm cách khéo léo để hóa giải nội kết càng sớm càng tốt.

Chánh niệm giúp ta nhận diện được là ta đang có nội kết hay không. Nếu là người thực tập giỏi, ta sẽ không để cho nó lộng hành một cách vô ý thức. Ta biết rằng ta phải lập tức tháo gỡ nội kết để bảo đảm cho niềm an vui và hạnh phúc lâu dài của ta. Những cặp vợ chồng trẻ mới cưới cần phải thực tập nhìn sâu mỗi ngày để kiểm chứng lại xem tình trạng liên hệ của họ có an toàn không, có đang bị sứt mẻ hay không. Ta không cần phải ngồi yên một mình mới thực tập được điều này. Ta có thể ngồi với người thương của ta và cả hai người cùng thực tập nhìn sâu. Nếu những nội kết đã trở thành quá lớn thì ta phải học cách để tháo gỡ chúng. Nhiều người không thực tập vì họ chưa được học phương pháp tháo gỡ nội kết. Ta rất sợ trở về với quê hương đích thực của ta, đó là năm uẩn của ta, tức là sắc, thọ, tưởng, hành và thức. Về đó thì phải đối diện với những khối khổ đau làm ta cảm thấy

không dễ chịu. Vì vậy ta luôn tìm cách trốn chạy khổ đau. Làm như vậy tức là ta đang hành xử không có trách nhiệm đối với chính mình. Các nhà kinh doanh cung cấp vố số phương tiện để ta trốn chạy chính ta như chương trình truyền thanh, truyền hình, sách báo, phim ảnh, trò chơi điện tử, mạng lưới độc hại, sản phẩm tiêu thụ, cờ bạc và quán rượu v.v..

Tiêu Thụ Trong Chánh Niệm

Có một chàng thanh niên tỵ nạn người Việt định cư tại nước Mỹ chia sẻ với tôi rằng anh ta có mang theo một cái tượng Bụt nhỏ và anh đặt tượng Bụt ấy trên ti vi ở phòng khách. Anh không lập bàn thờ được vì căn nhà quá chật hẹp. Tôi có nói với anh ta: "Cái ti vi không phải là nơi trang nghiêm để thờ Bụt. Hai cái không thể đi đôi với nhau. Cái ti vi có công năng làm cho con người trốn chạy với chính mình, còn tượng Bụt thì giúp con người trở về với tự thân." Bụt gọi chúng ta trở về với chính mình để chăm sóc lấy tình trạng bên trong của mình. Vùng ý thức của ta được ví như cái phòng khách và vùng tàng thức được ví như phòng kho nơi cất chứa các đồ đạc, nhất là những thứ ta không ưa thích. Tuy ta không thích đối diện với những khối nội kết trong ta, nhưng chúng luôn tìm cách để trồi lên, biểu hiện lên trên phòng khách (vùng ý thức) của ta. Chúng không cần có sự mời mọc, chúng tự động đẩy cửa đi vào, ngồi chễm chệ hoặc tự ý tung hoành tại phòng khách của ta. Khi phòng khách (vùng ý thức) của ta hơi bừa bải, không được gọn gàng, ngăn nắp thì ta cảm thấy chật hẹp, khó chịu, đau khổ và khuynh hướng của ta là trốn chạy chúng hoặc đàn áp chúng, không muốn dọn dẹp lại cho sạch sẽ, ngăn nắp, ta có khuynh hướng phàn nàn, trách phạt... Ta không muốn cho những nội kết này trồi lên; ta không muốn đối diện với chúng. Ta bỏ mặc chúng hoặc tìm cách để khỏa lấp đời sống của ta bằng nếp sống tiêu khiển các thú vui trần tục như đọc sách, đọc báo, xem phim ảnh, chuyện trò v.v.. Ta làm đủ mọi thứ để giữ cho phòng khách của ta trở nên chật hẹp, bận rộn hơn để những tâm hành khó chịu không có cơ hội trồi lên hoặc để khỏi phải đối đầu với chúng. Phần đông chúng ta đều hành xử như vậy. Nếu tiếp tục hành xử theo cách ấy, ta sẽ gặp nhiều

điều bất lợi, sẽ không có cơ hội để chuyển hóa và vẫn luôn là nạn nhân của khổ đau.

Điều bất lợi thứ nhất là các vị ''khách'' mà ta cho phép vào phòng khách thường gây nhiều thiệt hại cho lãnh thổ của ta. Ta tiêu thụ độc tố mỗi ngày. Nếu ta đưa vào tâm thức ta những độc tố khoảng một giờ đồng hồ qua sự giải trí như rượu chè, cờ bạc hoặc xem phim ảnh, vào các trang nhà độc hại v.v.., thì những tâm hành nội kết trong chiều sâu tâm thức (tàng thức) ta bị tưới tẩm. Một giờ xem TV, phim ảnh có thể nuôi dưỡng hạt giống sợ hãi, thèm khát, tuyệt vọng và hận thù trong tâm thức ta. Ta tự làm ô nhiễm, đầu độc chính ta qua cách sống như thế mỗi ngày. Không những ta làm ô nhiễm chính ta, mà còn làm cho con em ta bị ô nhiễm. Ta cho phép con em ta mặc tình xem ti vi, phim ảnh hàng giờ trong ngày và chúng bị đầu độc bởi những độc tố của phim ảnh hoặc những trò chơi điện tử... Ta phó thác con cái của ta cho ti vi, phim ảnh và trò chơi điện tử chăm sóc. Chúng ta cần thực tập tiêu thụ chương trình truyền hình, phim ảnh... trong chánh niệm. Các bộ phim trinh thám luôn luôn có xảy ra những cảnh giết chóc, ám sát; trong một tập phim trinh thám luôn luôn xảy ra ít nhất là một vụ án mạng. Nếu không như vậy thì không phải là phim trinh thám. Mỗi khi xem một tập phim trinh thám, quý vị chứng kiến ít nhất là một nhân vật bị giết và tâm thức của quý vị luôn sống trong sự hồi hộp, sợ hãi. Những nhân vật đối lập dùng súng ống hoặc dao, kiếm, cung, nỏ... để thủ tiêu những nhân vật họ không ưa thích. Những cảnh tượng đó thấm nhuần vào chiều sâu tâm thức của ta. Sau này khi va chạm với đời sống thực và nếu có điều gì không ưa thích làm ta giận giữ, thì ta lập tức muốn loại trừ chúng giống y như những cảnh tượng trong phim. Qua phim ảnh, ta để cho con em ta bị thâm nhập và suy tư theo những khuynh hướng bạo động, hận thù, thèm khát, tuyệt vọng và triệt tiêu những gì mà chúng không ưa thích. Tôi không hiểu tại sao các cơ quan lập pháp của Mỹ không đưa ra những đạo luật để ngăn chặn những sản phẩm giải trí có tính cách phá hoại thân tâm như thế. Xã hội chúng ta hiện đang có căn bệnh dịch bắn giết nhau của lớp trẻ ở tuổi thành niên, thế mà các nhà lập pháp vẫn chưa có những đạo luật ngăn cấm sự sử dụng súng ống. Nhân danh

tự do và tự vệ, ta cho phép dân chúng mua bán súng ống một cách vô tội vạ. Tại sao tới bây giờ ta vẫn chưa chịu thức tỉnh? Chánh niệm là khả năng biết được những gì đang xảy ra trong ta và chung quanh ta. Những nhà truyền giáo, các bộ giáo dục, nhà báo, phóng viên, những nhà làm phim v.v.. phải có bổn phận gây nên sự ý thức cộng đồng và giác ngộ nơi tâm thức của mọi người trong xã hội. Là một công nhân của đất nước, quý vị có bổn phận đề đạt cái thấy của mình về thực trạng của xã hội lên các dân biểu và thượng nghị sĩ của địa phương mình để ý thức được sự thật ấy và đưa ra những đạo luật bảo vệ và chuyển hóa tình trạng. Chúng ta không thể để cho tình trạng như thế kéo dài mãi.

Trẻ em ở độ tuổi mười hai hoặc mười ba thời nay đã bắt đầu lâm vào tình trạng thèm khát thoả mãn tình dục. Các cháu một phần vì sự tò mò, một phần vì muốn thỏa mãn nhu yếu tình dục nên đã tìm tới với nhau và ăn nằm với nhau không cần có sự cam kết tình yêu lâu dài. Các cháu chưa thật sự biết thế nào là tình yêu đích thực. Sự thèm khát tình dục của thể xác mà các cháu đang lâm vào là thứ tình yêu rỗng tuếch (empty sex). Nếu những người trẻ trở nên quen thuộc với thứ tình yêu rỗng tuếch đó, chúng sẽ mất hết sự hồn nhiên, trong sáng, đánh mất tương lai và cố nhiên là đánh giá trị cao đẹp của phẩm chất đạo đức con người. Chúng không còn thấy thế nào là ý nghĩa của tình yêu cao thượng. Chất liệu bạo động có mặt khắp nơi, trong các người trẻ và trong những cặp tình nhân. Chúng ta phải hành động. Chúng ta phải thức tỉnh chính mình và mọi người quanh mình về sự thật ấy. Ta phải kêu gọi mọi người suy tư và đi về hướng của sự tự bảo hộ đối với chính bản thân và với dân tộc mình. Ta không nên hành xử theo tinh thần cá nhân mà phải thực tập như một tăng thân, một cộng đồng, một dân tộc. Thành phố có thể thực tập như một tăng thân của thành phố, quốc gia có thể thực tập như một tăng thân của quốc gia. Điều này chúng ta có thể làm được.

Sự bất lợi thứ hai khi để cho tâm thức ta bị xâm chiếm với những năng lượng tiêu cực là ta tạo ra sự bế tắc cho tinh thần của ta. Tinh thần của ta phải lưu thông tốt giống như những tĩnh mạch của cơ thể. Nếu sự lưu chuyển của tĩnh mạch trong cơ thể ta bị bế tắc, suy yếu,

nghèo nàn, thì triệu chứng của bệnh tật sẽ phát sinh. Nếu ta thường xuyên xoa bóp cơ thể, thì các mạch máu trong cơ thể ta sẽ lưu chuyển thông suốt. Phần đau nhức nhất trong cơ thể cần phải được chăm sóc, xoa bóp lâu hơn, bởi vì chỗ ấy tích tụ nhiều độc tố hơn. Cũng vậy, những niềm đau nỗi khổ thuộc về tâm cần được 'xoa bóp' để cho tâm thức ta được lưu thông tốt. Tìm sự giải trí để quên đi nỗi khổ niềm đau là ta làm điều ngược lại và ngăn chặn sự lưu thông của dòng lưu chuyển của tâm thức. Ta không muốn cho những khối khổ đau trong chiều sâu tâm thức biểu hiện trên mặt phẳng ý thức. Khi tâm ta bị bế tắc và không lưu thông tốt thì triệu chứng của bịnh tâm thần sẽ phát sinh. Ta phải làm điều gì đó để phục hồi lại sự lưu thông tốt trong tâm thức ta. Ta phải khai thông tâm thức để cho năng lượng của niềm đau, sợ hãi, bất an, tuyệt vọng trong ta được lưu thông. Vì vậy đức Thế Tôn mới dạy rằng chúng ta phải thường xuyên chế tác năng lượng chánh niệm trong đời sống hàng ngày để có đủ khả năng ôm ấp niềm đau và nỗi khổ trong ta mỗi khi chúng phát khởi.

Chuyển Hóa Những Hạt Giống Tiêu Cực

Khi những hạt giống giận hờn, bực bội hoặc bạo động biểu hiện lên trên vùng ý thức và trấn ngự vùng ý thức của ta, tức là ta sẵn sàng tiếp xúc với chúng. Sở dĩ ta có đủ can đảm làm như vậy là vì ta biết mời gọi những hạt giống chánh niệm, hiểu biết, giác ngộ và niềm vui trong ta có mặt cùng lúc. Ta mời những năng lượng lành này lên để giúp ta chăm sóc niềm đau. Vì vậy ta phải liên tục chế tác năng lượng chánh niệm trong đời sống hàng ngày để có đủ sức đối phó với những năng lượng có tính cách tàn phá trong tâm thức ta. Nếu năng lượng chánh niệm trong ta chưa đủ mạnh để ôm ấp năng lượng tiêu cực, ta có thể nhờ một người bạn tu tập vững chãi hơn ngồi bên cạnh yểm trợ để ta có đủ sức ôm ấp niềm đau nỗi khổ ấy. Ta cầm tay hoặc ngồi bên cạnh bạn mình, con trai mình, con gái mình, người bạn đời của mình, cùng thở với người đó để chế tác năng lượng chánh niệm. Nếu thực tập giỏi, ta có thể giúp người thân của ta thực tập ôm ấp nỗi đau và niềm tuyệt vọng của họ. Trong suốt quá trình nhận diện và ôm ấp, năng lượng chánh niệm sẽ thấm nhuần vào năng lượng tiêu cực,

ôm lấy năng lượng tiêu cực như bà mẹ ôm ấp và nâng niu đứa con thơ của mình. Đây là phép thực tập hết sức mầu nhiệm. Ta chăm sóc khổ đau của ta và giúp người thương biết cách chăm sóc khổ đau của họ. Phép thực tập này phải được thực tập thường xuyên trong phạm vi gia đình. Đó đích thực là thiền. Thiền không phải chỉ thực tập trong phạm vi thiền đường, chánh điện. Bất cứ lúc nào, ở đâu ta cũng thực tập thiền, nghĩa là lúc nào ta cũng an trú trong chánh niệm.

Chánh niệm được ví như ánh sáng mặt trời. Vào lúc sáng sớm, hoa uất kim hương (tulip) vẫn còn úp lại. Khi mặt trời lên, ánh sáng mặt trời được làm bằng những hạt nhỏ gọi là quang tử (photon) chiếu vào nụ hoa, bao trùm lấy nụ hoa và những tia quang tử thâm nhập vào nụ hoa. Nếu ánh sáng mặt trời liên tục chiếu vào nụ hoa thì nụ hoa sẽ từ từ bung ra. Cũng vậy, ta hãy để cho năng lượng chánh niệm ôm lấy cơn giận của ta với tất cả sự ưu ái, như người mẹ ôm lấy đứa con thơ của mình vào lòng khi nó bị ốm đau. Ta có thể nói với cơn giận trong ta: "Giận ơi, chào em. Chị có mặt cho em đây nè. Chị sẽ chăm sóc em. Đừng lo." Đây là câu thần chú thứ nhất. Khi ta tiếp tục ôm ấp cơn giận, cơn cảm xúc của ta bằng năng lượng chánh niệm và tình thương yêu, thì năng lượng chánh niệm bắt đầu thâm nhập vào khối phiền não của ta. Như người mẹ khi nghe tiếng con mình kêu khóc thì người mẹ lập tức ngưng hết mọi việc, đi tới ẵm đứa con vào lòng và nâng niu đứa con với tất cả sự yêu thương của mình; người mẹ chưa cần tìm hiểu lý do tại sao con mình khóc. Người mẹ sẽ nói, ‘‘Con ơi! Mẹ đây con. Tội nghiệp con tôi. Thôi nín đi con. Ầu ơ.’’ Được mẹ ẵm trong tay, đứa bé liền cảm nhận tình thương yêu dịu hiền của mẹ và tự nhiên nó cảm thấy dễ chịu và thôi khóc.

Khi ta chế tác ra năng lượng chánh niệm và ôm lấy cơn giận của ta, mặc dầu cơn giận vẫn còn đó, nhưng ta đã cảm thấy dễ chịu phần nào rồi. Nguồn năng lượng thứ hai tức là chánh niệm đã bắt đầu đi tới và bao trùm lấy nguồn năng lượng thứ nhất- là cơn giận. Nếu người mẹ tiếp tục ốm ấp đứa con thơ của mình lâu hơn, bà sẽ khám phá ra nguyên do tại sao con mình khóc. Bà mẹ rất khéo và am tường về sự việc này. Bằng kinh nghiệm, bà mẹ có thể giải quyết tình trạng một cách mau chóng và dễ dàng. Nếu đứa bé đói bụng, bà mẹ cho nó

uống sữa; nếu đứa bé bị sốt, bà mẹ cho uống thuốc aspirin pha đường; nếu cái tả của nó chặt quá, bà mẹ sẽ nới lỏng ra. An lạc và hạnh phúc là những kết quả được phát sinh từ sự hiểu biết, tình thương yêu và sự khéo chăm sóc của ta.

Trong khi ôm ấp khối khổ đau thì ta đã bắt đầu cảm thấy vơi nhẹ rồi. Và với sự thực tập nhìn sâu, ta đạt tới cái thấy về bản chất của cơn giận và phiền não của ta. Cái thấy ấy có công năng cởi trói và giúp ta thoát khỏi gông cùm của khổ đau. Đôi khi sự chuyển hóa chưa đạt tới mức một trăm phần trăm, nhưng cũng đã thành công tới mức nào đó. Sau một thời gian ôm ấp đứa bé khổ đau trong ta thì tâm ta được nhẹ nhõm phần nào và nỗi khổ niềm đau ấy sẽ lui lại hậu trường và ẩn tàng dưới hình thức của hạt giống trong chiều sâu tâm thức. Khi điều kiện thuận lợi thì nó sẽ biểu hiện trở lại. Và mỗi khi nó biểu hiện trở lại, ta cũng thực tập giống như lần trước. Mỗi lần ta tiếp xử với niềm đau nỗi khổ của ta như thế, thì chúng sẽ yếu và nhỏ dần, nhỏ dần và sẽ trở về với căn cứ địa của chúng. Thực tập như thế lâu ngày, chúng sẽ được chuyển hóa hoàn toàn thành chất liệu của hiểu biết, thương yêu và tự do. Tuy nhiên muốn làm được điều này, ta phải chế tác năng lượng chánh niệm thật hùng hậu. Từ đó niềm tin nơi sự thực tập của ta càng ngày càng vững bền, vì biết rằng ta có khả năng ôm ấp và chăm sóc niềm đau nỗi khổ của ta mỗi khi chúng phát khởi.

Năm Điều Tâm Niệm

Chúng ta có rất nhiều cách để đối diện với sự sợ hãi trong ta. Năm điều tâm niệm là những điều giúp ta thực tập nhận diện, nhìn sâu và chuyển hóa tâm hành sợ hãi và đạt tới trạng thái vô úy.

Điều tâm niệm thứ nhất: *''Tôi thế nào cũng phải già. Tôi không thể nào tránh thoát được sự già nua.''* Ta thở cho thật chánh niệm và thầm niệm: "Thở vào, tôi biết tôi thế nào cũng phải già. Thở ra, tôi biết tôi không thể nào tránh thoát được sự già nua." Ta rất sợ già. Ta nói rằng: "Già hả! Già là để giành cho người khác. Còn tôi, tôi không thể già được, tôi còn trẻ và sẽ trẻ mãi. Tôi không muốn nghĩ về nó." Ấy vậy mà sự sợ hãi vẫn luôn luôn rình rập trong ta, trấn ngự ta, làm cho ta ăn ngủ

không yên. Và ta giành nhiều thì giờ, tiền của để làm đẹp, để bôi son, đánh phấn, chải chuốt... làm đủ cách để phủ lấp cái già của ta.

Điều tâm niệm thứ hai: *''Thở vào, tôi thế nào cũng phải chết. Thở ra, tôi biết tôi không thể nào tránh thoát được cái chết.''*

Điều tâm niệm thứ ba: *''Thở vào, tôi thế nào cũng bệnh. Thở ra, tôi không thể nào tránh thoát được cái bệnh.''*

Điều tâm niệm thứ tư: *''Thở vào, tôi biết những gì tôi trân quý hôm nay trong đó có những người tôi thương, một ngày kia tôi sẽ phải xa lìa. Thở ra, tôi biết tôi không thể mang bất cứ cái gì theo mình khi ra đi. Tôi đã đến bằng hai bàn tay không và tôi sẽ ra đi bằng hay bàn tay trắng.''*

Điều tâm niệm thứ năm: *''Thở vào, tôi biết tôi là người thừa kế tất cả những hành động mà tôi đã tạo ra trong những kiếp quá khứ và hiện tại. Thở ra, khi lìa bỏ thân này, tôi chỉ mang theo với tôi kết quả của những hành động mà tôi đã tạo ra.''*

Nghiệp nghĩa là Hành động, tiếng Phạn là *Karma*. Ta đã gieo nhân nào thì gặt quả nấy. Đó gọi là nghiệp nhân dẫn đến nghiệp quả. Khi ra đi, cái duy nhất ta sẽ mang theo là hoa trái của tất cả những hành động mà ta đã tạo tác trong đời sống hành ngày.

Già, bệnh, chết, xa lìa người thương và những điều ta đang trân quý hôm nay là năm điều luôn âm thầm chi phối ta và khi chết ta không thể mang theo bất cứ cái gì ngoại trừ hoa trái của tất cả những hành động (nghiệp lực) của chính mình. Đó là những sự thật hiển nhiên và khó đối diện. Trên bình diện lý trí, ta có thể hiểu rất rạch ròi về những sự thật ấy, nhưng trên bình diện cảm xúc, ta luôn có khuynh hướng trốn chạy, không muốn nhớ nghĩ về chúng. Hạt giống sợ hãi luôn nằm đó trong chiều sâu tâm thức ta, gọi là 'căn bản thức' hay 'tàng thức' hoặc 'nhất thiết chủng thức'. Bụt dạy chúng ta phải thường xuyên nhớ nghĩ tới những sự thật ấy và cho phép những hạt giống sợ hãi ấy biểu hiện. Bụt dạy các thầy và các sư cô mỗi buổi sáng thức dậy, hãy thở vào, thở ra và nhớ nghĩ tới năm điều tâm niệm, thực tập đối diện với sự sợ hãi trong ta. Cho dù sự sợ hãi không trồi lên,

nhưng ta cũng mời chúng lên để nhận diện, làm quen và quán chiếu vào bản chất của chúng để chuyển hóa. Ta thầm niệm: "Tôi thế nào cũng phải chết. Tôi không thể nào tránh thoát được cái chết. Sợ hãi ơi! chào em. Tôi biết em có đó." Sau khi hạt giống sợ hãi được mời lên trên vùng ý thức, được nhận diện, chăm sóc rồi để cho nó trở về nơi y cứ của nó. Đây là sự thực tập lưu thông rất tốt cho tâm thức. Trong thời gian đó, niềm sợ hãi của ta được tắm trong dòng sông chánh niệm. Ta tạo dựng hồ bơi của chánh niệm để cho những tâm hành nội kết trong ta được bơi lội thỏa thích. Ta ôm ấp những tâm hành phiền não vài ba phút; mỗi lần mời gọi chúng lên và ôm ấp như thế, chúng sẽ yếu dần và sau đó chúng sẻ trở về ngủ yên dưới chiều sâu của tàng thức hoặc sẽ được chuyển hóa hoàn toàn ngay ở tàng thức. Đó gọi là chuyển y (transformation at the base).

Nếu mỗi ngày ta thực tập như vậy thì sự sợ hãi trong ta sẽ suy giảm từ từ. Đây là phương pháp trị liệu của Bụt- trị liệu tận gốc, chuyển hóa tận gốc. Phép thực tập này không phải chỉ để đối trị với sự sợ hãi trong ta, mà nó có thể đối trị với tất cả các loại phiền não căn bản khác đang nằm trong chiều sâu tâm thức. Khi Tâm thức ta vận hành theo chiều hướng tốt, có sự lưu thông, thì những triệu chứng tâm thần sẽ tan biến rất mau chóng hoặc không có cơ hội để phát triển.

Tôi xin nói thêm về tâm hành giận. Một số các nhà tâm lý trị liệu hướng dẫn các bệnh nhân của họ như thế này: "Quý vị phải tiếp xúc với cơn giận của mình, nhận diện sự có mặt của nó, rồi xua đuổi nó ra khỏi lãnh thổ của thân tâm mình." Các đương sự đó trong khi giận, họ có thể đóng cửa phòng lại và thực tập trút bỏ cơn giận bằng cách giộng vào cái gối hay vào bức tường v.v... để cho hả giận. Đó là phương pháp trút bỏ cơn giận theo phương cách trị liệu của ngành tâm lý trị liệu Tây phương. Cách đối trị đó, tôi nghĩ một mặt có phần giúp ích. Giúp ích là vì các nhà tâm lý trị liệu khuyến khích các bệnh nhân của họ tiếp xúc và thực tập nhận diện cơn giận; nhưng nguy hiểm vì nó có tính cách dồn nén cơn giận, tập dợt cơn giận. Theo phương pháp của Bụt, các bệnh nhân không nên dồn nén, ức chế cơn giận. Điều quan trọng là thực tập tiếp xúc và nhận diện cơn giận của ta với năng lượng chánh niệm. Tôi thấy phương pháp 'trút bỏ cơn

giận' của ngành tâm lý trị liệu Tây phương có điều gì đó không ổn. Một số nhà tâm lý trị liệu khuyên bệnh nhân của họ trút bỏ cơn giận bằng cách biểu lộ nó ra. Theo tôi, biểu lộ cơn giận không phải là giải pháp an toàn. Một số nhà tâm lý trị liệu khuyên bệnh nhân của họ mỗi khi có sự bực tức thì nên đi vào phòng của mình, khóa cửa lại và đánh vào cái gối ngủ cho hả giận. Họ bảo với bệnh nhân rằng: "Hãy lấy một cái gối thật lớn, chắc và dùng hết toàn lực của mình để giộng vào nó." Đó gọi là phương pháp trút bỏ cơn giận. Cố nhiên quý vị sẽ cảm thấy hả giận một chút sau nữa giờ đánh vào cái gối, vì sau khi làm như vậy thì quý vị hết năng lượng, kiệt sức. Rồi vì mệt quá, quý vị nằm đó co ro như con tôm và ngủ quên. Vài giờ sau thức dậy thấy đói bụng, quý vị đi kiếm thức ăn, ăn xong rồi cảm thấy bình thường trở lại. Nếu có một người nào đó bất chợt tưới đúng vào cái hạt giống giận của quý vị, quý vị sẽ giận giữ giống hệt như trước hoặc có thể giận hơn trước gấp mấy lần. Kỳ thực trong khi thực tập phương pháp trút bỏ cơn giận bằng cách đánh vào cái gối ngủ, quý vị đang tập dợt, tưới tẩm cơn giận và làm cho hạt giống giận trong tâm thức của quý vị lớn mạnh thêm. Phương cách này theo tôi không an toàn, không lành mạnh lắm.

Tôi thấy phương pháp trút bỏ cơn giận như thế không giúp ích nhiều để chuyển hóa tận gốc cơn giận. Một số các nhà tâm lý trị liệu, sau khi khuyên bệnh nhân của họ thực tập theo phương pháp đó, đã nói với tôi rằng họ nhận thấy phương pháp này thật nguy hiểm. Trút bỏ cơn giận bằng cách đánh vào cái gối có thể trở thành thói quen của bệnh nhân. Nếu trong khi giận giữ mà gặp một người trên đường phố thì họ có thể trút cơn giận vào người kia một cách vô cớ; và như vậy thì rất nguy hiểm. Họ có thể bị bắt vào khám chỉ vì thói quen trút bỏ cơn giận của họ. Trong trường hợp này, đối tượng của sự trút bỏ cơn giận không phải là cái gối như họ thường làm ở tại phòng ngủ, mà chính là một người lạ trên đường phố. Tôi thấy phương pháp trút bỏ cơn giận bằng cách đánh vào chiếc gối ngủ hoặc bằng phương tiện bạo động khác không thật sự là phương pháp tiếp xúc với cơn giận. Quý vị chỉ dùng năng lượng giận để tiếp xúc với giận mà thôi. Vậy thì quý vị phải sử dụng loại năng lượng nào để tiếp xúc với cơn giận mỗi khi nó

phát khởi? Theo tôi, đó là năng lượng chánh niệm. Nếu không có chánh niệm, làm sao quý vị có thể tiếp xúc với cơn giận của quý vị? Quý vị chỉ để cho cơn giận lấn áp và khống chế mà thôi; đó không phải là sự thực tập nhận diện và tiếp xúc đích thực. Đừng nói chi tới cơn giận, cả cái gối quý vị cũng không tiếp xúc được. Bởi vì nếu quý vị thật sự tiếp xúc với cái gối, thì biết rằng nó chỉ là một cái gối và quý vị sẽ không dại đến nỗi phải đánh vào cái gối một cách mạnh bạo như vậy. Vì vậy phương pháp an toàn và hữu hiệu nhất là chúng ta thực tập trở về với hơi thở chánh niệm để ôm ấp, nhận diện sự có mặt của cơn giận trong mình và gọi đúng tên của nó, rồi sau đó nhìn sâu vào bản chất của nó để hiểu.

Bụt dạy rằng trong khi giận, mình không nên nói hoặc làm bất cứ điều gì, vì nếu nói hoặc làm điều gì trong lúc đó sẽ rất nguy hiểm. Khi giận, ta lập tức trở về với hơi thở chánh niệm để chăm sóc cơn giận trong ta. Khi giận, ta thường có khuynh hướng để ý tới những điều mà người kia đã nói hoặc đã làm, ta không chú ý gì tới cảm xúc của ta cả. Càng chú ý tới người kia ta càng giận. Vì vậy tốt nhất là đừng chú ý tới những gì người kia đã nói hoặc đã làm, mà nên trở về chăm sóc lấy cơn giận của ta. Khi căn nhà của ta đang bốc cháy, điều trước tiên ta cần làm là tìm cách dập tắt ngọn lửa, chứ không phải chạy theo người ta nghi là đã châm lửa đốt nhà.

Mỗi khi giận, quý vị nên thực tập đi trong chánh niệm, thở trong chánh niệm để chăm sóc, ôm ấp và làm lắng dịu cơn giận. Trong khi làm như vậy, quý vị sẽ có cơ hội nhìn sâu và khám phá ra những nguyên do của cơn giận. Thực tập như thế một lúc thì tuệ giác sẽ phát sinh. Trước hết quý vị sẽ thấy rằng nguyên do chính của khổ đau thực ra không phải do người kia, mà do mình, vì hạt giống giận trong mình còn quá lớn. Chỉ cần có người bấm đúng nút là nó nỗi tam bành lục tặc như vũ bão và gây khổ đau cho mình và mọi người chung quanh. Cũng nghe như vậy, thấy như vậy, và bị xúc phạm như vậy, nhưng đối với người khác thì không can gì, họ không tỏ vẽ giận dữ như mình, vì hạt giống giận trong họ quá nhỏ bé. Trước hết tuệ giác sẽ cho quý vị thấy rằng có lẽ vì tâm hành giận trong mình lớn quá và

đó là nguyên do chính của sự giận dữ của mình. Người kia chỉ là nguyên nhân phụ.

Trong khi tiếp tục đi thiền, làm lắng dịu thân tâm, quý vị có thể làm phát sinh thêm cái thấy rằng: "A! bây giờ ta cảm thấy khỏe quá." Quý vị biết cách ôm ấp và làm vơi nhẹ sự bực tức, giận dữ trong quý vị. Nhưng người kia có thể vẫn còn sống trong địa ngục. Người kia chưa biết cách thực tập chăm sóc cơn giận như quý vị. Khi khổ, họ luôn luôn trút nỗi khổ niềm đau của họ ra và những người chung quanh họ đều lãnh đủ. Nếu người thương của quý vị đang gặp khó khăn, đang đau khổ cùng cực, thì quý vị phải lập tức tìm cách giúp đỡ họ. Nếu quý vị không giúp họ, thì ai sẽ giúp?

Bây giờ cơn giận của quý vị đã được chuyển hóa thành tình thương. Bằng phương pháp thở trong chánh niệm, đi trong chánh niệm và phương pháp ôm ấp những phiền não bằng năng lượng chánh niệm, quý vị đã chuyển rác thành hoa. Tu là quá trình của sự tập luyện. Trước hết, ta thực tập chung với những người đã có nhiều kinh nghiệm trong sự thực tập, sau đó ta có thể thực tập một mình. Ta làm gương cho mọi người trong gia đình. Ta gây cảm hứng cho những người thương của ta. Khi mọi người thấy cách ta đối trị với cơn giận như thế, họ sẽ rất kính phục và muốn học hỏi nơi ta để có thể thực tập mỗi khi họ bị cơn giận chi phối.

Chương 08: Chuyển Hóa Tận Gốc

Kính thưa đại chúng, hôm nay là ngày mòng hai tháng Sáu, năm 1998.

Chúng ta thực tập như thế nào để mỗi hơi thở có thể đem lại an lạc và hạnh phúc. Nếu trong đời sống hàng ngày quý vị cảm thấy bối rối, không biết phải làm gì thì nên trở về và an trú trong từng hơi thở vào, thở ra. Tôi nghĩ rằng quý vị đã nắm vững phương pháp thở trong bài thực tập thở: *''Vào/ ra. Sâu/ chậm. Khỏe/ nhẹ. Lặng/ cười. Hiện tại/ Tuyệt vời.''* Đây là bài kệ giúp chúng ta thực tập hơi thở chánh niệm rất hay, rất dễ chịu. Quý vị có thể tập thở chánh niệm trong khi lái xe, ngồi trên xe buýt hoặc xe lửa hoặc trong khi rửa chén. Trong khi rửa chén quý vị có thể thực tập mỉm cười. "Thở vào, tôi biết tôi đang thở vào. Thở ra, tôi biết tôi đang thở ra- Vào/ ra." Ta tận hưởng từng hơi thở vào và hơi thở ra. Nếu quý vị làm đúng theo sự hướng dẫn của bài thực tập này, thì đời sống của quý vị sẽ trở nên một phép lạ. Khi thở, quý vị thực tập trở thành một với hơi thở. Trong khi thở vào, thở ra, quý vị an trú trong từng hơi thở, có mặt đích thực ngay bây giờ và ở đây và ý thức rằng mình đang còn sống là một phép lạ. Quý vị có thể thực hiện phép lạ bất cứ lúc nào. Khi quý vị thở có chánh niệm và an trú trong định, thì sự sống có mặt cho quý vị. Nghĩa là trong khi thở quý vị chỉ có mặt trọn vẹn cho hơi thở thôi, không suy tư về chuyện này chuyện nọ, về quá khứ, tương lai và trở thành một với hơi thở. Sau vài phút của sự thực tập như thế, tôi cam đoan phẩm chất hơi thở của quý vị sẽ tiến bộ rất nhanh.

Bây giờ chúng ta hãy thử thực tập câu thứ hai: "Sâu/ chậm." Nghĩa là, "Thở vào, tôi biết hơi thở vào đã sâu. Thở ra, tôi biết hơi thở ra đã chậm." Sau vài phút thực tập câu thứ nhất, hơi thở vào của ta tự nhiên trở nên sâu lắng hơn, chứ không phải do ta cố làm cho nó sâu. Hơi thở ra cũng vậy, nó tự nhiên trở nên chậm lại. Chánh niệm chạm tới đâu thì phẩm chất của sự sống nơi ấy được nâng cao. Chánh niệm làm cho hơi thở của ta hòa điệu và lắng dịu trở lại và khi hơi thở được hòa điệu và lắng dịu thì ta cảm thấy rất dễ chịu, khỏe khoắn. Sau đó ta đi sang câu thực tập thứ ba của bài kệ "Khỏe/ nhẹ":

Thở vào, tôi làm cho toàn thân an tịnh. / ***Vào, an tịnh thân***
Thở ra, tôi làm cho toàn thân an tịnh. / ***Ra, an tịnh thân.***
Ý thức sự có mặt của cảm thọ, tôi thở vào.
Ý thức về sự có mặt của cảm thọ, tôi thở ra.
Thở vào, tôi làm cho những cảm thọ trong tôi an tịnh. / ***Vào, an tịnh cảm thọ***
Thở ra, tôi làm cho những cảm thọ trong tôi an tịnh. / ***Ra, an tịnh cảm thọ.***

Bài tập này rất hiệu nghiệm và dễ chịu. An tịnh nghĩa là: "Thở vào, tôi cảm thấy sự an tịnh trong thân và tâm." Ta thực nghiệm sự hoạt động của thân và của những cảm thọ. Hơi thở vào và thở ra trước hết là làm cho những hoạt động của thân an tịnh trở lại, sau đó làm cho những cảm thọ an tịnh. "Nhẹ" nghĩa là, "Thở ra, tôi cảm thấy thân tâm tôi nhẹ nhàng, không bị năng lượng bồn chồn, lo lắng, sợ hãi chi phối... tôi làm mọi cái trong sự thanh thản." Ta đi, đứng, nằm, ngồi, ăn cơm, làm việc v.v.. trong chánh niệm, trong sự thong thả, không vội vàng hấp tấp và cảm thấy hạnh phúc trong mỗi giây phút của đời sống hàng ngày. Thân tâm được nhẹ nhàng. Ta không còn là nạn nhân, là gánh nặng của sự âu lo và phiền muộn nữa; ta hoàn toàn tự do. Ta hoàn toàn có chủ quyền và không còn là nạn nhân của sự tiếc nuối về quá khứ, lo lắng, sợ hãi và mơ tưởng về tương lai. Ta là người có tự do thật sự.

Câu thứ ba của bài kệ là: "Mỉm cười/ buông bỏ" "Thở vào, buông bỏ. Thở ra, mỉm cười." Ta buông bỏ những dự án, lo toan và nuối tiếc của ta. Bởi vì giây phút hiện tại thật tuyệt vời, thật mầu nhiệm và ta có khả năng tiếp xúc được với những mầu nhiệm của sự sống trong giây phút hiện tại, ta mỉm cười trong khi thở vào. Nụ cười làm thư giản sự căng thẳng trên khuôn mặt và cơ thể ta. Nụ cười của ta là nụ cười của sự chiến thắng, của tình thương đối với thân và thọ của ta. Khi thở ra, ta buông bỏ hoàn toàn và trở thành người tự do. An lạc, vững chãi và thảnh thơi là ba đặc tính quý giá nhất của người tu. Ta không thể đánh đổi chúng với bất cứ thứ gì trên đời này. Ba đặc tính ấy là những đặc tính của niết bàn. Buông bỏ nghĩa là ta làm chủ được ta; ta là con người hoàn toàn tự do. Ta có khả năng buông bỏ những sợi

giây ràng buộc- những con bò làm ta bận rộn, lo sợ ngày đêm, nhất là những ý niệm của ta về hạnh phúc. Ta thường bị kẹt vào ý niệm về hạnh phúc. Ta nghĩ rằng hạnh phúc chỉ có thể có được khi ta thỏa mãn, thủ đắc được những cái này cái nọ. Ta không thấy rằng ý niệm về hạnh phúc có thể chính là chướng ngại lớn nhất cho sự thực tập đạt tới hạnh phúc chân thật. Nếu ta có khả năng buông bỏ được ý niệm về hạnh phúc của ta, thì hạnh phúc chân thật hiển lộ liền lập tức. Có nhiều người trẻ nghĩ rằng hạnh phúc chỉ có thể có được khi họ đạt được bằng cấp, có công ăn việc làm, hoặc cưới được người đó v.v.. Ta đặt ra những điều kiện, mơ ước cho hạnh phúc và bị rơi vào cạm bẫy của những mơ ước ấy. Theo giáo lý *hiện pháp lạc trú*, hạnh phúc chỉ có thể có mặt khi tâm ta hoàn toàn tự do, nghĩa là ta buông bỏ được những ý niệm của ta về hạnh phúc. Tại sao ta tự giam mình vào ý niệm của hạnh phúc? Nếu tiếp tục nghĩ rằng hạnh phúc là phải đạt cho được những cái này cái nọ, phải thỏa mãn được năm thứ dục lạc như tiền tài, danh vọng, quyền hành, sắc dục, thức ăn cao lương mỹ vị..., tức là ta đang giới hạn khả năng sống hạnh phúc thật sự của ta. Chỉ cần buông bỏ ý niệm ấy đi là hạnh phúc chân thực hiển lộ cho ta liền lập tức.

Toàn dân trong một quốc gia có thể đã nhiều năm sống trong ảo tưởng, trong ý niệm về hạnh phúc. Dân chúng của nước ấy có thể tin rằng nếu dự án tốt đẹp như thế của chính phủ không được tiến hành theo kế hoạch thì các công nhân sẽ không có tương lai. Theo lời Bụt dạy, nếu dân chúng của quốc gia ấy không thấy được rằng cái ý niệm mà họ đang đeo đuổi có thể chính là chướng ngại cho hạnh phúc, thì họ sẽ chuốc lấy bi kịch của khổ đau. Nếu họ có khả năng buông bỏ được những ý niệm sai lầm ấy thì họ sẽ đạt tới tự do, hạnh phúc. "Thở vào, mỉm cười. Thở ra, buông bỏ." Chỉ cần ngồi cho thật yên, an trú vững chãi trong từng hơi thở vào và hơi thở ra là ta đã nếm được hạnh phúc rồi. Ta không cần phải làm gì thêm hoặc thành đạt gì thêm, kể cả ước muốn thành Phật, thành Tổ, chứng được niết bàn. Đó gọi là giáo lý vô tác, vô nguyện trong kinh Ba Cánh Cửa Giải Thoát- Tam Giải Thoát Môn- *không*, *vô tướng*, *vô tác*. Ta thưởng thức trọn vẹn những nhiệm mầu của sự sống, của sự có mặt chân thật và giản dị của

ta trong giây phút hiện tại. "Tĩnh lặng- buông bỏ/ mỉm cười" là những chất liệu có công năng đem lại hạnh phúc chân thực. Hỷ và lạc là hai yếu tố có công năng nuôi dưỡng và trị liệu những vết thương của thân và tâm ta.

Hiện Tại Tuyệt Vời

Câu cuối của bài kệ là: "Hiện tại/ tuyệt vời." "Thở vào, tôi thiết lập thân tâm vững chãi trong giây phút hiện tại. Thở ra, tôi biết giây phút hiện tại là giây phút thật tuyệt vời." Nếu có người hỏi quý vị rằng: "Anh đã bắt gặp được giây phút tuyệt vời nhất của đời anh chưa?" Lúc ấy có thể quý vị sẽ cảm thấy lúng túng và trả lời rằng: "Giây phút tuyệt vời nhất của đời tôi hả! Hình như nó chưa đến bao giờ. Nhưng tôi tin chắc là thế nào nó cũng sẽ đến. Nếu không, thì đời tôi sẽ vô vị lắm." Quán chiếu thật sâu, ta sẽ thấy rằng nếu tiếp tục sống theo lề thói như ta đã từng sống cách đây hai mươi năm- tức là luôn sống trong sự quên lãng, lúc nào cũng muốn trốn chạy, lúc nào cũng sống trong sự tiếc nuối về quá khứ, mơ tưởng tới tương lai hoặc đắm chìm trong nếp sống hưởng thụ dục lạc, thì giây phút huy hoàng nhất của đời ta sẽ không bao giờ đến như ta mong ước. Theo giáo lý hiện pháp lạc trú, chúng ta đã được học rằng giây phút hiện tại là giây phút đáng sống nhất, ta phải biến giây phút hiện tại trở thành giây phút đẹp nhất của đời ta, bởi vì chỉ có giây phút ấy có mặt đích thực đối với ta mà thôi. Nếu biết cách trở về với giây phút hiện tại, có mặt đích thực và tiếp xúc với những mầu nhiệm của sự sống trong giây phút ấy, thì giây phút ấy trở nên giây phút tuyệt vời nhất của đời ta. Ta có khả năng sống được hạnh phúc trong giây phút hiện tại. Qua sự thực tập đi trong chánh niệm, thở trong chánh niệm, mỉm cười hoặc tiếp xúc với những nhiệm mầu của sự sống, ta có thể tạo dựng được cõi Tịnh Độ, Thiên Quốc ngay bây giờ và ở đây. Tôi thường chia sẻ với các thiền sinh gốc Ki Tô Giáo rằng họ không cần phải đợi đến khi chết mới có thể đi vào Thiên Quốc, mà họ có thể đi vào Thiên Quốc ngay bây giờ và ở đây trong khi họ đang còn sống, đang còn tỉnh táo. Thở vào và thở ra có ý thức, đưa thân tâm trở về một mối, có mặt đích thực trong giây phút hiện tại là những điều kiện thiết yếu để bước

vào cõi Tịnh Độ hoặc Thiên Quốc. Chỉ cần một bước chân có chánh niệm, tỉnh thức thôi là ta đã có thể bước ngay được vào cõi Tịnh Độ hoặc Thiên Quốc rồi. "Mỗi bước chân đi vào Tịnh Độ. Mỗi cái nhìn thấy được pháp thân." Đó là hai câu trong bài tụng Sám Quy Nguyện. Điều này không có gì khó; người nào cũng có thể làm được. Nhưng trong ta luôn có nguồn năng lượng của tập khí ngăn cản ta tiếp xúc với niết bàn, với Tịnh Độ hay Thiên Quốc trong từng phút giây. Năng lượng tập khí trong ta luôn thúc đẩy ta đi về phía trước, nó chủ trương rằng hạnh phúc chỉ có thể tìm thấy ở phía tương lai mà thôi. Ta tin theo chỉ thị đó và bị nó đẩy về phía tương lai. Ta rong ruổi suốt cả cuộc đời để tìm kiếm giây phút của chân hạnh phúc ở phía tương lai. Theo lời Bụt dạy: Muốn đạt được chân hạnh phúc, trước hết ta phải thực tập dừng lại- danh từ chuyên môn gọi là *chỉ- shamatha*. Thiền trước hết là phải nắm vững nghệ thuật dừng lại và đừng để cho con ngựa hoang của tập khí níu kéo ta về hướng quá khứ hoặc dẫn dắt ta phóng tới tương lai. Thiền tập được trình bày qua hai khía cạnh: khía cạnh thứ nhất là *chỉ*, tức là sự thực tập dừng lại và khía cạnh thứ hai là *quán*, tức là sự thực tập nhìn sâu. Trong khi thở vào, ta an trú trong giây phút hiện tại, thân tâm trở về một mối và có mặt đích thực. Thở ra, ta ý thức rằng hiện tại là giây phút đẹp nhất, đáng sống nhất. Đó là ý nghĩa của câu cuối, "Hiện tại/ tuyệt vời."

Khi đi từ phòng ngủ tới phòng ăn, ta thưởng thức từng bước chân trong chánh niệm theo bài kệ này. Ta không cần phải thực tập tất cả các câu kệ cùng một lúc. Chỉ cần thực tập một hoặc hai câu của bài kệ là đã có thể an trú được trong giây phút hiện tại. Ta kết hợp bước chân với hơi thở. Đi như thế nào để mỗi bước chân có thể bước được vào cõi tịnh, mỗi cái nhìn có thể thấy được pháp thân- tức là bản chất không sinh không diệt, không đến không đi của ta; đi như thế nào để mỗi bước chân phản chiếu được chất liệu an lạc, vững chãi và thảnh thơi. Mỗi bước chân có thể đưa ta về trong giây phút hiện tại- bây giờ và ở đây. Mỗi bước chân có thể làm cho sự sống mầu nhiệm hiển bày. Tâm thức ta có đầy đủ khả năng để sống được như vậy; hơn nữa, với sự yểm trợ của tăng thân thì sự thực tập của ta sẽ trở nên dễ dàng hơn. Chúng ta có thể biến cõi ô uế thành cõi tịnh hay Thiên Quốc. Tất

cả đều tùy thuộc vào tâm của ta. Tịnh Độ hay Thiên Quốc đều là sản phẩm của tâm thức, là sự biểu hiện của tâm. Hễ tâm ta tịnh thì nơi ta ở trở nên tịnh. Đó gọi là *Duy Tâm Tịnh Độ*.

Nếu năng lượng tập khí của ta quá mạnh thì ta có thể thực tập như thế này: Ta ký hiệp ước với một đoạn đường nào đó hoặc với cái cầu thang trong nhà hoặc trong sở làm, trường học... và tự cam kết với chính mình là mỗi khi đi trên đoạn đường đó hoặc đi lên đi xuống cái cầu thang đó, ta sẽ thực tập đi trong chánh niệm, thở trong chánh niệm, từng bước khoan thai, không hấp tấp, vội vã. Nếu lỡ đánh mất bước chân và hơi thở có ý thức trong khi đi trên đoạn đường đó thì ta phải trở lui nơi điểm khởi hành và bắt đầu trở lại. Nếu thực tập như vậy độ vài tuần thì ta sẽ thấy có sự chuyển đổi lớn trong thân tâm. Tôi có ký một hiệp ước với cái cầu thang tại Sơn Cốc, căn nhà tôi đang ở. Trong suốt hai mươi năm qua, lúc nào tôi cũng thực tập đi lên đi xuống cầu thang trong chánh niệm, không để cho bước chân nào bị rơi vào thất niệm. Tôi tôn trọng hiệp ước mà mình đã ký với cái cầu thang ấy. Nhờ vậy mà tôi có thể đi trong chánh niệm bất cứ nơi nào; trong khi leo lên cầu thang máy bay tôi cũng đi từng bước thảnh thơi y như tôi đang leo núi Linh Thứu nơi đức Thế Tôn đã từng ngồi thiền, đi thiền và thuyết pháp. Bước chân nào của tôi cũng đem lại an lạc và thảnh thơi. Nếu trong nhà của quý vị có cái cầu thang, quý vị nên ký hiệp ước sống chung an lạc với cái cầu thang ấy. Quý vị hãy cam kết với chính mình là mỗi khi đi lên đi xuống cầu thang ấy, quý vị sẽ đi trong chánh niệm, sẽ tập sống an lạc trong từng bước. Nếu quý vị đi làm hoặc đi học bằng phương tiện xe buýt thì nên ký hiệp ước sống chung an lạc với đoạn đường từ nhà ra trạm xe buýt và cam kết là quý vị sẽ đi từng bước trong chánh niệm trên đoạn đường từ nhà dẫn ra trạm chờ xe buýt. Đoạn đường đó không nhất thiết phải dài quá- khoảng bốn mươi hoặc năm mươi mét là đủ. Thiền đi là một pháp môn rất mầu nhiệm giúp ta sống đời sống hàng ngày của ta một cách sâu sắc trong từng phút giây. Tại Làng Mai, chúng tôi yểm trợ nhau trong sự thực tập, nhờ vậy mà sự chuyển hóa và trị liệu xảy ra rất dễ dàng và mau chóng. Nếu cả nhà cùng tham dự vào nếp sống chánh niệm thì rất lý tưởng. Điều quan trọng là đừng bị kẹt vào sự thực tập

hình thức, phải khéo sử dụng ngôn từ hòa ái trong đời sống hàng ngày để khích lệ các thành phần trong gia đình tham gia vào sự thực tập. Nên thực tập như nào để chính bản thân tỏa ra được năng lượng tươi vui, thoải mái và trở thành tấm gương sáng cho người khác noi theo. Nếu nụ cười của quý vị tỏa chiếu được chất liệu từ bi và tươi mát, quý vị sẽ thuyết phục được gia đình của quý vị và khiến họ cảm thấy thích thú tham gia vào sự thực tập.

Chuyển Hóa Tận Gốc

Hôm nay chúng ta học tiếp phép thở thứ mười một và thứ mười hai của kinh Quán Niệm Hơi Thở. Hơi thở thứ mười một: *''Ta đang thở vào và thu nhiếp tâm ý ta vào định. Ta đang thở ra và thu nhiếp tâm ý ta vào định.''* Hơi thở thứ mười hai: *''Ta đang thở vào và cởi mở cho tâm ý ta được giải thoát tự do. Ta đang thở ra và cởi mở cho tâm ý ta được giải thoát tự do.''* Tâm ý ở đây phải hiểu là những tâm hành được cất chứa trong tàng thức dưới hình thức của hạt giống. Nếu nó là tâm hành thiện, thì với năng lượng của định, ta có thể biến nó thành năng lượng của niềm vui và an lạc. Nếu là tâm hành bất thiện như giận hờn, sợ hãi và nghi ngờ, thì ta dùng ánh sáng chánh niệm và định để soi chiếu vào và ôm lấy nó thì nó sẽ được thu nhiếp, lắng dịu, và năng lượng định giúp ta nhìn sâu vào bản chất của nó để hiểu. Thực tập nhìn sâu đưa tới cái thấy về nguồn gốc của các tâm hành và cái thấy ấy giải phóng ta ra khỏi hố lầy của khổ đau, hận thù và nghi kỵ. Chuyển y nghĩa là chuyển hóa tận gốc, tiếng Phạn là *ashrayaparavritti*; tâm thức của ta được chuyển hóa tận nguồn gốc, chuyển hóa hoàn toàn chứ không phải đạt tới sự vơi nhẹ tạm thời. Nếu muốn chuyển hóa tận nguồn gốc của tâm thức, ta phải thực tập quán chiếu- nhìn sâu. Chỉ có sự thực tập quán chiếu sâu sắc vào bản chất của khổ đau ta mới khám phá ra những nguyên do đưa tới khổ đau và nhận diện được những nguồn thực phẩm (trong bốn loại thực phẩm) đã đưa tới khổ đau đó. Sau một thời gian thực tập, ta sẽ thấy sự chuyển hóa luôn luôn xảy ra ở tận chiều sâu của tâm thức. Tàng thức của ta đóng vai trò của sự nâng đỡ, làm nền tảng, y cứ cho các thức khác; giống như các chân bàn là sự chống đỡ, là chỗ căn cứ cho cái bàn. Asharya nghĩa là nâng

đỡ, chống đỡ hoặc nền tảng, y cứ, nơi căn cứ và paravritti nghĩa là chuyển - Asharyaparavritti nghĩa là chuyển y.

Thực tập nhìn sâu, ta sẽ làm phát sinh cái thấy và cái thấy ấy sẽ giải phóng ta, chuyển hóa những phiền não khi chúng còn dưới hình thái của hạt giống. Tâm hành là những năng lượng biểu hiện lên trên vùng ý thức, trên sân khấu của cuộc sống, còn hạt giống thì luôn nằm dưới tàng thức. Nếu biết cách nhận diện sự có mặt của tâm hành, chăm sóc, ôm ấp, làm cho nó lắng dịu xuống và nhìn sâu vào bản chất của nó thì ta sẽ đạt tới được cái thấy rạch ròi về nó. Nếu hạt giống giận biểu hiện thì ta mời hạt giống chánh niệm đến để ôm ấp và chăm sóc năng lượng giận. Chánh niệm có khả năng nhận diện, ôm ấp, làm lắng dịu tâm hành và nhìn sâu vào tâm hành để hiểu. Sự chuyển hóa, trị liệu và giải thoát chỉ có thể có được khi ta đạt tới tuệ giác. Tuệ giác phát sinh qua hai khía cạnh của sự thực tập, đó là dừng lại- *chỉ* và nhìn sâu- *quán*. Niệm đưa tới định và định làm phát sinh tuệ. Niệm, định và tuệ là bản chất, là cốt lõi của thiền tập. Bản chất của thiền là chỉ và quán. ***Chỉ***- tức là sự dừng lại, chuyên chú, lắng đọng và hợp nhất. Nếu quý vị có dịp viếng thăm Trung Quốc, quý vị sẽ thấy cái bảng hiệu với chữ *Chỉ* viết bằng chữ Hán trên các ngã tư của đường phố. Chỉ nghĩa là dừng lại giống bảng hiệu 'Stop' ở các ngả tư đường tại nước phương Tây. Tôi đề nghị quý vị viết cái bảng hiệu 'Chỉ - Stop' này cho thật đẹp và treo một nơi nào đó trong nhà nơi phòng khách hoặc trong xe hơi... để nhắc nhở quý vị thực tập. Mỗi khi nhìn thấy cái bảng đó, quý vị có thể trở về với hơi thở chánh niệm, thở vào và thở ra vài phút để giúp quý vị thực tập dừng lại. Yếu tố thứ hai của thiền tập là ***quán***, tiếng phạn là *vipashyana*. Quán nghĩa là nhìn sâu, nhìn kỹ. Nhưng nếu quý vị chưa biết thực tập dừng lại, chưa có khả năng dừng lại, thì sự thực tập nhìn sâu sẽ rất khó. Nếu quý vị thực tập nhìn sâu thành công, điều đó có nghĩa là quý vị có khả năng dừng lại. Do đó, chỉ là nền tảng căn bản của quán.

Đức Thế Tôn đã cống hiến cho chúng ta phương pháp thực tập đối trị với nguồn năng lượng của tập khí; năng lượng này luôn luôn thúc đẩy ta đi về phía trước, không cho phép ta dừng lại. Năng lượng tập khí trong ta được ví như một con ngựa hoang. Bụt dạy chúng ta dùng

năng lượng chánh niệm để điều phục con ngựa tập khí của ta. Bất kể vào lúc nào, ở đâu, nếu cảm thấy bất an, ta nhớ lập tức trở về với hơi thở chánh niệm để nhận diện tập khí của ta. Mỗi khi con ngựa tập khí xuất hiện, ta nói: "Chào anh bạn tập khí, anh đến thăm tôi hả! Mời anh đi dạo với tôi". Rồi ta mỉm cười. *Vasana* nghĩa là tập khí. Ta tiếp nhận năng lượng tập khí từ ông bà tổ tiên của ta; những khó khăn, khổ đau mà họ chưa chuyển hóa được đã trao truyền lại cho ta. Bây giờ ta may mắn học được phương pháp tu tập để đối trị với những tập khí, những khó khăn và khổ đau ấy. Nếu không tu tập để chuyển hóa chúng thì ta sẽ tiếp tục trao truyền chúng về cho thế hệ con cháu của ta.

Tại Làng Mai, vào khóa tu mùa Hè, chúng tôi thường tổ chức ngày Lễ Giỗ Tổ theo truyền thống Làng Mai. Các nhóm thiền sinh đến tu tập từ nhiều quốc gia khác nhau, vào ngày lễ này, họ tụ họp lại theo sắc tộc của họ để bàn bạc và cùng làm một món ăn đặc biệt của dân tộc họ để dâng cúng lên ông bà tổ tiên. Nếu thiền sinh đến từ hai mươi lăm nước khác nhau thì đại chúng ta có tới hai mươi lăm món ăn khác nhau. Họ bàn với nhau để đi tới quyết định là sẽ dâng cúng món gì. Sau đó họ cùng nhau nấu món đó trong chánh niệm và trong khi nấu, họ tiếp xúc với ông bà tổ tiên, văn hóa của đất nước họ qua các tài năng của từng người và món ăn dân tộc của họ.

Nhận Diện Năng Lượng Tập Khí

Một hôm, có anh thanh niên người Mỹ ra chợ Ste. Foy La Grand để mua thực phẩm. Trước đó, anh đã ở suốt ba tuần trong tu viện để tu tập. Trong suốt thời gian ấy anh cảm thấy rất an lạc, hạnh phúc. Anh được tăng thân bảo bọc và che chở. Mỗi ngày anh có cơ hội đi thiền, ngồi thiền, ăn cơm, làm việc trong chánh niệm với tăng thân. Hôm ấy ra chợ một mình, tự nhiên anh cảm thấy rất hấp tấp, vội vàng và bất an. Nhờ có thực tập thiền đi và thở trong chánh niệm suốt ba tuần qua nên anh có khả năng nhận diện được năng lượng bất an và vội vàng trong anh. Anh ý thực được điều đó và lập tức trở về với hơi thở chánh niệm. Anh thở vào, thở ra, mỉm cười và thầm nói: "Chào mẹ,

con biết mẹ đang có mặt trong con." Anh đột nhiên nhận thấy năng lượng bất an, vội vàng và hấp tấp này chính là năng lượng bất an, vội vàng và hấp tấp của mẹ mình. Mẹ anh thường hay sống trong sự vội vàng, bất an và bà đã trao truyền năng lượng ấy lại cho anh. Trong thời gian ba tuần tu tập với tăng thân Xóm Thượng, anh được bảo bọc và che chở bởi năng lượng tu tập hùng hậu của tăng thân nên hạt giống bất an và vội vàng không có cơ hội để trồi lên. Nhưng khi anh ra chợ một mình thì hạt giống bất an và vội vàng trong anh bị môi trường chung quanh tưới tẩm và làm cho chúng biểu hiện. Sau khi thấy được như vậy, anh trở về với hơi thở chánh niệm, nhận diện được năng lượng tập khí và ngay trong giây phút ấy sự bất an và vội vàng trong anh tự nhiên tan biến và trở về với trạng thái của hạt giống trong chiều sâu tâm thức. Từ giây phút đó anh tiếp tục theo dõi hơi thở chánh niệm, duy trì niềm an lạc và hạnh phúc trong suốt thời gian còn lại của sự mua sắm. Anh không còn là nạn nhân của năng lượng tập khí nữa.

Tưới Tẩm Hạt Giống Tốt

Chúng ta đã tiếp nhận tất cả những hạt giống thiện và bất thiện từ ông bà, cha mẹ và tổ tiên của ta. Có những người trong chúng ta đã bị cha lạm dụng tình dục từ khi còn nhỏ hoặc bị cha mẹ đối xử một cách khinh suất và bạo động, vì thế họ mang trong lòng khối nội kết, khổ đau ấy mãi cho đến lớn. Trong niềm bất hạnh đó, họ thành tâm tự hứa là khi lớn lên, lập gia đình, có con, họ sẽ không đối xử tồi tệ, thiếu đạo đức đối với con cái của mình như cha mẹ mình đã từng đối xử với mình. Thế nhưng nếu không biết cách chuyển hóa năng lượng tiêu cực ấy trong họ thì họ sẽ tiếp tục đối xử với con cái của họ y hệt như cha mẹ họ đã từng đối xử với họ. Tôi biết sự kiện này đã xảy ra rất nhiều đối với các bậc cha mẹ. Khi còn nhỏ, mình đau khổ vì cha mẹ mình đã đối xử tệ bạc với mình, bỏ rơi mình. Và đứa bé bị thương trong mình vẫn còn đó. Mình cảm thấy rất mong manh và lo sợ một ngày kia người bạn đời, và nhiều người bạn khác sẽ bỏ rơi mình, sẽ đối xử tệ bạc với mình. Mình đã nếm mùi khổ đau khi bị bỏ rơi là như thế nào rồi và mình không muốn người khác bị rơi vào tình trạng

giống mình. Nhưng nếu không biết cách chuyển hóa và trị liệu những vết thương, những hạt giống tiêu cực trong lòng, quý vị sẽ tiếp tục làm cho con cái, người thương của quý vị đau khổ như quý vị đã từng khổ đau với cha mẹ của quý vị. Quý vị sẽ đổ lỗi cho những người mà quý vị nghĩ là nguyên nhân của khổ đau của quý vị. Quý vị biết rất rõ rằng lạm dụng người khác, làm cho họ tuyệt vọng, bỏ rơi họ, gây thương tích khi họ còn nhỏ là điều không tốt, thế mà quý vị vẫn làm. Nếu con cái của quý vị không có cơ hội gặp tăng thân, không có cơ hội sống gần gũi với các bậc thiện tri thức thì những hạt giống khổ đau trong chúng nó sẽ không được chuyển hóa và sau này chúng sẽ trao truyền những hạt giống tiêu cực ấy lại cho các thế hệ con cháu của chúng. Đây là cái vòng lẩn quẩn, gọi là luân hồi- *samsara*. Mục đích của sự tu tập là để đoạn trừ, chấm dứt vòng sinh tử luân hồi. Vì vậy ta phải nhận diện cho được những phiền não- những yếu tố tiêu cực đang có mặt trong chiều sâu tâm thức (tàng thức) của ta. Ta phải can thiệp vào và tu tập để đem lại sự chuyển hóa thật sự- chuyển hóa tận gốc, chứ không phải chỉ để tìm chút thuyên giảm tạm thời. Đó gọi là chuyển y. Quá trình chuyển y có thể được thực hiện bằng hai cách; cách thứ nhất là sự quán chiếu trực tiếp vào bản chất của hạt giống. Ta cho phép hạt giống của giận hờn, phiền não biểu hiện lên trên vùng ý thức và dùng năng lượng chánh niệm để ôm ấp, làm lắng dịu, rồi nhìn sâu để hiểu. Đây là cách trực tiếp làm phân tán hạt giống. Chỉ có ánh sáng của niệm, định và tuệ mới có thể phá tan được màng vô minh, chuyển hóa được những hạt giống phiền não. Cách thứ hai là sự quán chiếu gián tiếp vào tâm thức nhưng hiệu quả thì chậm hơn. Đó là sự thực tập gieo trồng và tưới tẩm vào tâm thức ta những năng lượng tích cực mỗi ngày. Thay vì mời hạt giống phiền não lên để ôm ấp và quán chiếu, ta có thể để cho nó nằm yên đó và thực tập tưới tẩm những năng lượng tốt, lành mạnh để giúp chúng chuyển hóa. Điều này ta có thể thực tập như một cá nhân hoặc với một tập thể, cộng đồng, gọi là tăng thân. Tiếp xúc với những yếu tố lành mạnh, tươi mát và trị liệu trong đời sống hàng ngày là sự thực tập rất nuôi dưỡng, dễ chịu, có công năng dẫn đến sự trị liệu và chuyển hóa cho thân tâm.

Tôi rời Việt Nam vào năm 1966, đi qua Mỹ và các nước như Châu Âu, Châu Á và Châu Úc để vận động cho hòa bình, kêu gọi chấm dứt chiến tranh Việt Nam, trả lại sự thanh bình cho quê hương đất nước. Kể từ năm ấy tới bây giờ tôi đã không được phép trở về quê hương. Cả hai phe cộng sản và phe chống cộng đều thù ghét tôi chỉ vì tôi đã dám nói lên sự thật về bản chất của chiến tranh. Hầu hết dân chúng Việt Nam đều không tán thành cuộc chiến và ai ai cũng muốn nó chấm dứt càng sớm càng tốt. Hàng triệu người dân đều là nạn nhân của chiến tranh. Nhưng tiếng nói của chúng tôi bị lấn át, bị chôn vùi trong tiếng bom đạn kinh hoàng, trong sự đấu tranh ý thức hệ. Có những người đã phải tự thiêu để mong cho tiếng nói hòa bình được vang tới các nước bên ngoài. Chúng tôi đã bị đàn áp, cảm thấy tuyệt vọng và muốn mọi người lắng nghe tiếng kêu thương của chúng tôi; lúc bấy giờ chúng tôi không có phương tiện kỹ thuật tối tân để lên tiếng kêu gọi sự công bằng, bày tỏ nỗi khổ đau của dân chúng để được hiểu, để được nhân loại, thế giới nghe thấu. Vì vậy chúng tôi đã đem tấm thân của mình biến thành những ngọn đuốc của tình thương yêu đồng loại để báo động cho nhân loại biết rằng chúng tôi thật sự không muối chiến tranh, muốn chấm dứt sự giết chóc, chứ không muốn có sự chiến thắng cho bất cứ một đảng phái nào, một phe phái nào, một ý thức hệ nào. Tôi đã rời Việt Nam sang Mỹ để cất lên tiếng nói với chính phủ Mỹ, với quốc tế rằng chúng tôi không tán thành cuộc chiến; chúng tôi muốn cuộc chiến và sự tàn sát chấm dứt ngay lập tức. Chúng tôi muốn cả hai bên trả lại sự hòa bình cho đất nước Việt Nam. Vì lý do đó nên tôi đã bị lưu đày cho tới ngày hôm nay.

Vào đầu tháng Sáu năm 1966, tôi bị cấm về nước. Lúc ấy tất cả các đệ tử, bạn đạo và sự nghiệp mà tôi đã dày công gầy dựng như Trường Thanh Niên Phụng Sự Xã Hội, Tuần Báo Phật Giáo, Trường Cao Đẳng Phật Học Vạn Hạnh đều nằm ở Việt Nam. Khi biết được lệnh cấm về nước, tôi vô cùng buồn khổ, cảm thấy mình như một tế bào bị văng ra khỏi cơ thể. Có những lần tôi đã thức giấc vào giữa đêm khuya và không biết là mình đang ở đâu, bởi vì vào thời gian ấy, tôi đã du hành rất nhiều quốc gia để tham gia vào những cuộc hội thảo để vận động chấm dứt cuộc chiến tại Việt Nam. Tôi thường mơ thấy mình trở về

chùa Tổ (Từ Hiếu) để được gặp lại Thầy tôi, các huynh đệ, các bằng hữu, các đệ tử và các tác viên thanh niên phụng sự xã hội của tôi. Trong nhiều giấc mơ tương tự, tôi thường thấy một cái đồi xanh mơn mỡn với những hàng cây thông thật dễ thương, tráng lệ. Trong giấc mơ, tôi luôn thấy mình leo lên tới nữa chừng đồi thông, và khi lên gần tới đỉnh đồi, đột nhiên tôi thức giấc và thấy mình đang bị lưu đày. Lần nào trong giấc mơ cũng đều xảy ra y hệt như vậy. Tôi rất buồn tủi. Giấc mơ ấy cứ lập đi lập lại nhiều năm. Trong giấc mơ tôi thấy tôi không bao giờ vượt qua được cái đồi dương xuân ấy.

Sống ở xứ lạ quê người, tôi đã bắt đầu học làm quen với đất nước, con người của bản xứ và tôi tập nhận nơi đây làm quê hương của mình. Lúc ấy cuộc chiến đang xảy ra khốc liệt trong nước giữa hai phe Cộng Hoà và Cộng Sản Việt Nam, vì vậy tôi không thể ở Mỹ được bởi vì tôi dám đứng lên kêu gọi chấm dứt cuộc chiến, kêu gọi chính phủ Mỹ phải rút khỏi Việt Nam. Ở Châu Âu, mọi vật đều xa lạ đối với tôi như cây cối, hoa trái, chim chóc, con người, thức ăn, văn hóa và tín ngưỡng... Tôi đã thực tập đi thiền, thở trong chánh niệm và tiếp xúc với những mầu nhiệm của sự sống đang có mặt quanh tôi. Tôi sinh hoạt với các cháu thiếu nhi người Pháp và người Đức. Tôi làm quen với các giáo sĩ Công Giáo và các vị linh mục Tin Lành. Tôi đã học ăn các món ăn tây phương như bánh mì và phó mát thay cơm. Tôi nhận thấy rằng sông núi, con người và các cháu thiếu nhi ở Châu Âu thật dễ thương, mộc mạc và xinh đẹp. Tôi vượt qua được những khó khăn là nhờ sự thực tập như thế. Dần dần tôi biết tự tưới tẩm và nuôi dưỡng mình với những yếu tố của hạnh phúc trong tôi và quanh tôi. Một hôm tôi nhận thấy rằng giấc mơ "leo tới nửa chừng đồi" của tôi không còn trở lại nữa; tôi không còn có cảm giác cô độc, buồn tủi về sự kiện mình bị lưu đày nữa.

Bây giờ tôi không còn nhớ tưởng về quê hương của tôi nữa, bởi vì tôi đã tiếp xúc được với quê hương và dân tộc của tôi trong tự thân. Tuy rằng tôi đang ở đây, nhưng tôi thấy mình đồng thời cũng đang có mặt tại Việt Nam trong nhiều hình thái biểu hiện khác. Các thiền sinh Việt Nam cũng như Tây Phương đã về Việt Nam thăm viếng và họ đã chia sẻ với tôi rằng họ thấy rất rõ rằng Thầy đang có mặt tại Việt Nam;

băng giảng, thư tịch và sách báo của tôi đều đang được lưu hành rộng rãi tại Việt Nam cho du chưa được chính thức. Tôi không biết các sách, băng giảng ấy đã đi về Việt Nam bằng cách nào. Nhiều thế hệ tăng sinh trẻ được tiếp xúc với tôi qua các sách báo và băng pháp thoại. Cảm giác bị lưu vong trong tôi không còn nữa. Lẽ dĩ nhiên không phải chỉ do tôi thực tập mời gọi nỗi khổ đau bị lưu vong ấy lên và quán chiếu mà chuyển hóa hết được, mà một phần là do tôi đã biết cách thực tập nhận diện và tưới tẩm những hạt giống của niềm vui, hạnh phúc trong tôi và chung quanh tôi mỗi ngày. Tôi luôn luôn thực tập nhận diện những yếu tố lành mạnh, tươi mát và đẹp đẽ có tính cách nuôi dưỡng và trị liệu quanh tôi. Tôi nghĩ quý vị nên thực tập nhận diện những hạt giống tích cực, thánh thiện trong mình và chung quanh mình và làm cho chúng phát triển mỗi ngày, thì chúng sẽ giúp chuyển hóa những hạt giống tiêu cực khác trong tâm thức quý vị. Những hạt giống tốt, thánh thiện là những người bạn thân thiện đến để bảo hộ và làm cho những hạt giống tiêu cực được chuyển hóa. Những hạt giống tích cực làm công việc chăm sóc, bảo hộ và chuyển hóa những hạt giống tiêu cực. Bản chất của những hạt giống là vô thường, có tính cách hữu cơ, chúng thay đổi liên tục. Nếu biết cách gieo trồng những hạt giống tốt, thánh thiện trong ta mỗi ngày thì ta có thể làm cho chúng phát triển và lớn lên rất mau chóng. Những năng lượng tốt ấy có công năng giúp ta ôm ấp và chuyển hóa những hạt giống bất thiện, tiêu cực trong ta. Tôi đã thực tập như thế để chuyển hóa những niềm đau nỗi khổ, những hạt giống bất thiện, tiêu cực có mặt trong tâm thức tôi.

Nhìn Kỹ Để Thương

Chúng ta biết rằng sự chuyển hóa và trị liệu chỉ có thể có được khi ta đạt được cái thấy, tức là sự hiểu biết. Hiểu biết và thương yêu là hai chất liệu có công năng giải phóng ta ra khỏi ngục tù của nội kết, hận thù, khổ đau, tuyệt vọng và phiền não. Bụt nói rằng sở dĩ những phiền não như sợ hãi, lo lắng và sầu đau phát sinh là vì ta có tri giác sai lầm về thực tại. Vì vậy muốn đạt được hiểu biết lớn (đại trí) thì ta phải thực tập nhìn sâu. Theo lời Bụt dạy, giải thoát và tự do chỉ có thể

thực hiện được khi ta có hiểu biết lớn- cái thấy sâu sắc về bản chất của thực tại. Đó gọi là kiến tánh. Nhìn sâu giúp ta hiểu được gốc rễ khổ đau của chính mình và của những người mà mình nghĩ là nguyên nhân gây ra khổ đau cho mình, những người đã làm mình và gia đình mình, dân tộc mình điêu đứng. Cách đây khoảng mười lăm năm, có một cậu con trai gốc Việt sinh ra và lớn lên tại nước Thụy Sĩ đến Làng Mai tu tập vào những khóa tu mùa Hè. Mỗi năm cậu trai trẻ ấy tới Làng Mai tu tập cùng với em gái. Cậu ấy có nội kết với ba, không truyền thông được với ba. Cậu rất giận ba cậu vì ba cậu thường hay la rầy và nói chuyện không ôn hòa với mọi người trong gia đình. Mỗi khi cậu làm điều gì sơ ý, thì thay vì ba cậu tới hỏi han giúp đỡ và nói vài lời an ủi vỗ về để biểu lộ tình thương và sự chăm sóc của người cha. Nhưng Ba cậu không làm thế. Ba cậu thường hay la rầy cậu nặng lời. Ba cậu hay la cậu như thế này: "Đồ ngu! Tại sao mày chơi để rồi bị té như vậy?" Cậu ta không hiểu được tại sao ba mình đối xử như vậy đối với mình. Từ đó cậu trở nên hờn ghét ba cậu và tự hứa với chính mình là sau này lớn lên mình sẽ không hành xử như ba mình. Cậu nghĩ là sau này mình sẽ làm hay hơn ba mình; sau này nếu có con cái và nếu con mình có lỡ làm điều lầm lỗi, thiếu cẩn trọng như mình bây giờ thì mình sẽ tới giúp đỡ và an ủi nó thay vì giáng cho nó một câu nặng nề như ba mình đã đối xử với mình. Một hôm tại chùa Cam Lộ, Xóm Hạ, trong lúc cậu đang ngồi trông em gái của mình chơi giỡn với một đứa bạn gái khác trên chiếc võng. Cả hai đứa đu đưa qua lại trên võng rất khoái chí. Bất chợt chiếc võng bị lật, hai đứa té nhào xuống đất. Em gái của cậu bị chầy trên trán, chảy máu một tí. Thấy vậy, cậu rất giận dữ, định đi tới la rầy em mình một trận. Cậu định nói: "Đồ ngu! Tại sao mày vô ý như vậy!" Nhưng nhờ đã biết phương pháp tu tập, cậu lập tức trở về với hơi thở và thực tập đi thiền để chăm sóc cảm thọ của mình thay vì tới la em mình. Cố nhiên lúc đó đã có người tới chăm sóc em gái của cậu rồi. Trong khi đi thiền, cậu khám phá ra một điều thật mầu nhiệm: Cậu thấy rằng mình rất giống ba. Trong cậu có nguồn năng lượng muốn rầy la, muốn trừng phạt giống hệt như ba thường hay la rầy mình. Năng lượng đó cậu cho là sự ngu dại. Khi người thương của quý vị đang khổ, quý vị nên tới an ủi, vỗ về, bày tỏ sự yêu thương, ân cần và nâng đỡ của mình cho người đó bớt

khổ thay vì đem tâm phiền giận để la rầy, trách móc. Cậu trai trẻ kia nhận thấy trong mình có nguồn năng lượng muốn trừng phạt giống hệt như ba mình. Và cậu đã có khả năng dừng lại kịp thời. Đó là tuệ giác, là khả năng nhận diện được cái gì đang xảy ra trong mình và chung quanh mình. Cậu trai trẻ này mới mười bốn tuổi thôi, nhưng cậu đã có khả năng thực tập dừng lại và nhận diện được như vậy rồi. Cậu nhận thấy mình là sự tiếp nối của ba mình thật rõ ràng. Cậu đã tiếp nhận năng lượng tập khí muốn la rầy, trừng phạt ấy từ ba. Tiếp tục thực tập đi trong chánh niệm, cậu thấy rằng hạt giống giận trong cậu không thể nào chuyển hóa được nếu cậu không thực tập và nếu không thực tập bây giờ, thì sau này cậu sẽ trao truyền năng lượng tập khí ấy lại cho con cái cậu. Tôi nghĩ đối với một cậu bé mới mười bốn tuổi mà đã có thể thực tập thành công như vậy, thì đó là sự kiện thật phi thường, thật mầu nhiệm. Cậu bé đạt được hai cái thấy chỉ trong vòng mười lăm phút thực tập thiền đi. Cậu nghĩ khi trở về Thụy Sĩ, cậu sẽ chia sẻ cái thấy ấy với ba. Cậu sẽ khéo léo mời ba cùng thực tập thiền đi, thở trong chánh niệm... với cậu để cả hai cha con có thể chuyển hóa năng lượng tập khí tiêu cực ấy. Với cái thấy thứ ba, cậu đã làm tan biến cơn giận, nội kết đối với ba mình vì cậu đã hiểu được ba cậu cũng là nạn nhân của sự trao truyền. Có thể ba cậu đã tiếp nhận những hạt giống tiêu cực từ ông nội của cậu. Tôi rất ngạc nhiên khi thấy cậu ấy có khả năng đạt tới cái thấy thứ ba này, vì điều đó có nghĩa là cậu thiếu niên này đã thấy được ba mình đã từng là nạn nhân của sự trao truyền từ ông nội của cậu.

Có nhiều người trong đại chúng đau khổ và hờn giận cha mẹ của họ. Như tôi đã nói trong các bài pháp thoại trước, có nhiều người trong chúng ta mang trong mình một đứa bé bị thương. Có những người, nhất là những người trẻ vì hận ba, hờn mẹ nên thường hay dại dột tuyên bố một cách trắng trợn rằng: "Tôi không muốn có liên quan gì với ba tôi, mẹ tôi hết." Đó là lời tuyên bố hết sức dại dột. Vì sao? Vì theo tuệ giác tương tức, vô ngã của đạo Bụt, mình là sự tiếp nối của cha mẹ mình; mình chính là cha mẹ mình. Mình không thể nào trốn thoát được sự thật ấy. Cách khôn ngoan nhất là nên trở về làm hòa với chính mình và với cha mẹ đang có mặt trong mình. Không có cách

nào khác. Lời dạy của Bụt rất rõ ràng. Ta đã từng là nạn nhân của những tập khí xấu, những hạt giống tiêu cực, nhưng với sự thực tập nhìn sâu, ta sẽ hiểu được rằng người kia cũng đã từng là nạn nhân của sự trao truyền như ta. Người kia không được may mắn như ta, người kia không có cơ duyên gặp thầy hiền bạn tốt dẫn dắt, nên những hạt giống tiêu cực trong họ không có cơ duyên được chuyển hóa và vì vậy họ đã truyền lại cho ta. Khi thấy được cha mẹ mình là nạn nhân của sự trao truyền, thì sự hờn giận của mình đối với cha mẹ sẽ tan biến. Nhìn sâu để hiểu, để thương và để thoát ra khỏi hầm lửa của oán hận, trách móc, tuyệt vọng là phép thực tập rất quan trọng. Đó gọi là quán, tức là nhìn sâu.

Có một lần tại chùa Pháp Vân, Xóm Thượng thuộc Tu Viện Làng Mai, mọi người đều được đề nghị làm bài tập là viết thơ cho cha mẹ của mình. Có một chàng thanh niên thiền sinh người Mỹ bảo rằng anh không thể nào làm được bài tập này, bởi vì mỗi khi nghĩ tới ba là anh nỗi giận đùng đùng và rất đau khổ. Mặc dầu ba của anh đã qua đời, thế nhưng giữa hai cha con vẫn không có sự hòa giải. Tôi đã đề nghị cho anh ta một vài phương pháp thực tập và những phương pháp thực tập ấy có thể thực hiện trong vòng một tuần. Và đây là bài thực tập mà tôi đã đề nghị cho anh ta: "Thở vào, tôi thấy tôi là em bé năm tuổi. Thở ra, tôi mỉm cười với em bé năm tuổi là tôi." Tôi hướng dẫn cho anh ta quán tưởng vào chính mình như là một đứa bé năm tuổi, rất mong manh, rất dễ bị thương tích. Khi thấy được đứa bé năm tuổi trong anh đã từng bị thương tích, mong manh như thế nào rồi, thì anh ta sẽ có tình thương và sự cảm thông cho đứa bé mà anh ta đã đi qua. Thở ra, anh ta mỉm cười với đứa bé năm tuổi với nụ cười cảm thông, thương yêu. Khi còn là chú bé năm tuổi, anh đã va chạm rất nhiều vấn đề khó khăn và khổ đau với ba. Có thể anh đã cố gắng nói với ba điều gì đó, nhưng anh đã không tìm ra lời lẽ hay, khéo léo để trình bày. Và trong lúc đang tìm chữ, có lẻ ba của anh đang trong cơn bực bội đã lớn tiếng la rầy và quát: "Im đi! Mày là đồ vô tích sự." Điều đó đã gây vết thương sâu đậm trong lòng thơ dại của đứa bé và từ đó đứa bé không bao giờ dám tới gần để tỏ lộ điều gì với ba nó nữa. Anh đã không có khả năng chia sẻ với ba mình về những khó khăn và khổ

đau của mình vì anh không có can đảm để làm như vậy và cha của anh cũng không có đủ kiên nhẫn để lắng nghe. Khi thở ra, anh sử dụng năng lượng thương yêu mà anh đã chế tác để ôm ấp đứa bé bị thương trong anh. "Thở vào, tôi thấy tôi là một đứa bé năm tuổi rất mong manh, dễ bị thương tích. Thở ra, tôi mỉm cười với đứa bé năm tuổi là tôi."

Một tuần sau đó tôi đã cống hiến cho anh ta thêm một câu thực tập khác: "Thở vào, tôi thấy cha tôi là một em bé năm tuổi. Thở ra, tôi mỉm cười với em bé năm tuổi là cha tôi." Có lẽ quý vị chưa bao giờ nghĩ về cha mình như một đứa bé năm tuổi, rất mong manh, dễ bị thương tích. Nếu thấy được cha mình như vậy, thì quý vị sẽ hiểu được cha, thông cảm cho cha. Cũng như bản thân quý vị vậy, có thể cha của quý vị đã từng là nạn nhân của sự giận hờn, la mắng, khổ đau... và đã mang trong mình một đứa bé bị thương như mình. Quý vị có thể xem tấm hình của ba mình chụp lúc ba còn là một đứa bé năm tuổi, nếu có. Anh thiền sinh trẻ kia đã xin được một tấm hình của ba anh lúc ba anh còn nhỏ và anh đặt tấm hình ấy lên bàn học của anh. Mỗi lần bước vào phòng hoặc rời khỏi phòng, anh thường dừng lại chốc lát để nhìn vào đôi mắt của ba anh trong tấm hình và thở vào, thở ra ba hơi thật chánh niệm. Trong khi thở và nhìn kỹ vào ba, anh ta quán tưởng ba mình như là một đứa bé năm tuổi. Và mầu nhiệm thay anh đã khám phá ra rằng ba anh cũng đã từng là một nạn nhân và đã không có cơ duyên gặp chánh pháp để tu tập và chuyển hóa. Khi anh nhận thấy được như vậy thì bao nhiêu oán hận, bực tức trong lòng anh bắt đầu tan biến. Một hôm anh ngồi xuống và viết một bấc thư tình cho ba. Anh viết: "Thưa ba, con biết ba đã đau khổ rất nhiều khi còn là một chú bé năm tuổi và vì ba đã không may mắn gặp được chánh pháp, chưa biết nghệ thuật tu tập chuyển hóa niềm đau nỗi khổ của mình nên ba đã truyền lại cho con. Con thật dại dột; con không hiểu được điều đó và con cứ hờn giận, trách móc ba. Nay con đã hiểu và rất cảm thông cho ba. Con hứa là con sẽ thực tập chuyển hóa những khó khăn, khổ đau giùm cho ba..." Sau khi viết xong bức thư cho ba, tự nhiên anh được chuyển hóa, lòng anh cảm thấy nhẹ nhỏm và anh biết rằng mình đã hòa giải được với ba mình.

Khi tắm gội, ta có cơ hội để thực tập nhìn sâu vào cơ thể ta. Bụt mời chúng ta thực tập nhìn sâu vào bản chất của từng bộ phận của cơ thể và thấy cho được bản tính tương tức, trống rỗng (tánh không) của sự trao truyền. Sự trao truyền ấy gọi là *Tam Luân Không Tịch*. Tam luân tức là ba yếu tố của sự trao truyền: đó là người trao truyền, vật được trao truyền và người tiếp nhận. Tuy ba nhưng chỉ là một, chúng tương quan tương duyên với nhau, ba yếu tố không thể có mặt như là một thực thể biệt lập. Bụt mời chúng ta nhìn sâu vào bản chất của mỗi yếu tố và thấy cho được bản tính trống rỗng (không), tương tức của sự trao truyền. Ta thử đặt câu hỏi như thế này: ‘‘Ba mình đã trao truyền cho mình những gì?’’ Và câu trả lời là: ‘‘Ba đã trao truyền chính toàn bộ con người của cha cho mình.’’ Đối tượng được trao truyền không gì khác hơn là chính toàn bộ con người của ba mình và mình đích thực là sự tiếp nối của ba mình. ‘‘Mình chính là ba mình.’’ Đối tượng của sự trao truyền là một với người trao truyền. Thế thì ta có thể hỏi tiếp: ‘‘Vậy thì ai là người tiếp nhận sự trao truyền? Người đó là một thực thể biết lập chăng?’’ Và câu trả lời là: Không phải một cũng không phải khác. Người tiếp nhận sự trao truyền mang trong tự thân cả hai yếu tố: đó là đối tượng của sự trao truyền và người trao truyền. Khi quý vị chạm tới được cái thực tại vô ngã, tương tức, không- trống rỗng của sự trao truyền, thì quý vị sẽ không còn tuyên bố những câu động trời như: "Tôi rất hận cha tôi; mẹ tôi. Tôi không muốn có liên quan gì tơi cha tôi hết; mẹ tôi hết." Thực ra theo tuệ giác vô ngã, mình chính là cha mình, là mẹ mình. Mình chính là sự tiếp nối của cha mình, của mẹ mình. Vì vậy tốt nhất là quý vị nên trở về làm hòa với cha mình, với mẹ mình. Nhưng đừng nghĩ rằng cha mẹ mình có mặt biệt lập ngoài mình, họ đang có mặt ngay trong tự thân của mình, trong từng tế bào của cơ thể mình. An lạc và hạnh phúc chân thật chỉ có thể có được khi nào ta đạt được cái thấy không phân biệt (vô phân biệt trí) và thực hiện được sự hòa giải giữa mình và cha mẹ mình.

Nếu ta nhận diện được những hạt giống tích cực, tốt đẹp và lành mạnh trong ta thì nên tìm cách làm cho chúng biểu hiện và duy trì chúng càng lâu càng tốt. Còn nếu ta nhận diện được hạt giống tiêu

cực, có tính cách tàn phá sức khỏe và hạnh phúc của ta thì nên thực tập ôm ấp và chuyển hóa chúng càng nhanh càng tốt. Khi ta được chuyển hóa, thì ông bà, cha mẹ, tổ tiên và các thế hệ tương lai của ta cũng được chuyển hóa. Khi tôi thực tập thở vào và làm cho thân tâm an tịnh; thở ra, tôi mỉm cười, thì tôi đồng thời cũng đang cởi trói cho cha mẹ, ông bà, tổ tiên và các đệ tử của tôi được giải thoát, tự do. Mỗi khi tôi bước được một bước có vững chãi, thảnh thơi và an lạc, thì đồng thời tôi cũng bước cho các thế hệ ông bà tổ tiên và con cháu của tôi. Phép thực tập này có công năng giúp ta chuyển hóa và trị liệu rất mầu nhiệm. Ta thực tập không phải cho riêng ta mà ta thực tập cho tất cả ông bà, tổ tiên, con cháu và các thế hệ tương lai của ta. Có như thế ta mới đem lại sự hòa giải thật sự.

Nhưng sự hòa giải trước hết phải bắt đầu từ chính mình. Ta không cần phải đợi đến lúc ngồi lại với người kia mới làm công việc hòa giải. Có lần, có một người thiền sinh viết cho tôi như thế này: "Kính thưa Thầy, con biết trong quá khứ con đã gây ra nhiều lầm lỗi với đứa con gái của con. Con rất muốn được ngồi lại với con gái của con để thực tập làm mới, hòa giải và thiết lập lại sự truyền thông. Thế nhưng mỗi lần con viết thư muốn được ngồi lại với con gái của con để chia sẻ, làm mới, nhưng con của con đều từ chối. Thưa thầy, trong trường hợp như thế, con phải làm sao?" Có lẽ quý vị nghĩ rằng sự hòa giải chỉ có thể được thực hiện bằng cách phải gặp mặt và nói chuyện trực tiếp với người kia. Điều này chứng tỏ rằng quý vị chưa nắm vững phương pháp Làm Mới; muốn làm mới với người kia, trước hết quý vị phải thực tập làm mới với tự thân mình, gọi là *giải giới đơn phương*; nếu chưa hòa giải được những khó khăn, bế tắc, buồn giận... nơi chính mình, thì khó mà hòa giải được với người khác, quý vị sẽ không có khả năng thấy và hiểu được người kia. Hiểu mình chính là nền tảng căn bản để hiểu người. Sự hòa giải chân thật chỉ có thể được thực hiện bằng chất liệu hiểu biết và thương yêu. Khi mình có chất liệu hiểu biết và thương yêu trong lòng thì việc giúp đỡ người khác sẽ trở nên rất dễ dàng. Khi nội tâm mình được hóa giải, lưu thông, thì yếu tố an lạc và thương yêu sẽ có mặt. Nếu thân tâm mình tràn đầy năng lượng an lạc, hiểu và thương yêu thì mình có thể chuyển đổi hoàn cảnh một

cách dễ dàng. Cho nên vấn đề không phải chỉ nằm ở ngoài, mà căn bản là chính nơi tự thân của mình. Khi tâm an thì thế giới an. Khi tâm bình thì thế giới bình.

Chương 09: Câu Hỏi và Trả Lời

Kính thưa đại chúng, hôm nay là ngày mồng ba tháng Sáu, năm 1998. Chúng ta có một thời sinh hoạt câu hỏi và trả lời. Xin mời quý vị đặt câu hỏi. Những câu hỏi hay là những câu hỏi luôn luôn phát xuất từ trái tim, từ khổ đau, bế tắc của chính bản thân mình.

Hỏi: Kính thưa Thầy, con không biết thầy nhận xét như thế nào về vấn đề trung thành trong mối liên hệ vợ chồng, trong đó có sự liên hệ đồng tính luyến ái. Làm sao chúng con áp dụng phép tu chánh niệm để đối trị với năng lượng tình dục?

Thầy: Trước hết ta phải thấy rằng năng lượng tình dục chỉ là một loại năng lượng trong nhiều loại năng lượng. Nếu nhìn sâu vào bản chất của nó thì ta sẽ thấy rằng không thể xác quyết nó chỉ đi về phía thỏa mãn tình dục. Vì là năng lượng, cho nên nó có thể chuyển sang hướng khác. Nếu quý vị rất hứng thú muốn làm điều gì đó, muốn thực hiện điều gì đó có ý nghĩa cho cuộc sống thì quý vị sẽ dồn hết năng lực vào việc thực hiện ước muốn ấy và quý vị sẽ không có nhiều thì giờ để suy nghĩ về vấn đề thỏa mãn tình dục. Là người xuất gia, chúng tôi nhận thấy rằng trong chúng tôi cũng có năng lượng thèm khát về tình dục như mọi người khác, nhưng với năng lượng của bồ đề tâm hùng hậu, với sự nâng đỡ của tăng thân, chúng tôi có thể đầu tư hết năng lực của mình về các hướng khác như hướng muốn phụng sự chúng sinh, thực tập để đạt tới hiểu biết lớn và khả năng thương yêu sâu. Tăng thân cần thì giờ và năng lực của chúng tôi để đóng góp và xây dựng. Chúng tôi dành thì giờ để học kinh điển, ngoại điển, pháp đàm và đem những gì mình đã học được áp dụng vào đời sống hàng ngày. Chúng tôi dành thì giờ để chăm sóc cho đệ nhị thân của mình, tức là thành phần khác của tăng thân mà mỗi người xuất gia đã được tăng thân bổ nhiệm để chăm sóc. Mỗi thầy hoặc mỗi sư chú đều chịu trách nhiệm cho hạnh phúc và sự tu tập của một thầy hoặc một sư chú khác. Các sư cô cũng thực tập như vậy với nhau. Chúng tôi cũng dành thì giờ để giúp các thiền sinh đến tu học với chúng tôi. Chúng tôi dồn hết năng lực về những hướng như thế và cảm thấy rất hạnh

phúc. Bằng kinh nghiệm của bản thân, của một cộng đồng, chúng tôi nghĩ rằng nếu quý vị tổ chức đời sống của quý vị một cách thông minh và khéo léo sử dụng năng lượng của mình đi về hướng thương yêu, lý tưởng phụng sự, giúp người khác bớt khổ, thì năng lượng tình dục sẽ không còn là vấn đề lớn trong đời sống hàng ngày của quý vị nữa. Vấn đề là khéo lái nguồn năng lượng tình dục đi về phía năng lượng của lý tưởng, thương yêu và hiểu biết.

Hỏi: Câu hỏi này đã nêu ra từ gia đình pháp đàm Nón Nỉ Xanh (Bluebonnet). Kính thưa Thầy, gia đình pháp đàm của chúng con rất hạnh phúc. Chúng con truyền thông rất tốt với nhau, trao đổi với nhau tuệ giác và kinh nghiệm thực tập và cống hiến cho nhau rất nhiều không gian. Tuy nhiên, chúng con cảm thấy chúng con cần học hỏi thêm về nghệ thuật tưới tẩm hạt giống tốt. Chúng con cũng cần học hỏi thêm về phương pháp tháo gỡ những nội kết, mâu thuẫn và xung đột trong các mối liên hệ, nói cách khác là làm thế nào để thực tập pháp môn Làm Mới một cách sâu sắc. Thưa Thầy, chúng con phải thực tập như thế nào khi có một người nào đó cứ tiếp tục tưới tẩm những hạt giống tiêu cực nơi mình?

Thầy: Làm sao để thực tập khi người ta cứ tiếp tục tưới tẩm những hạt giống xấu nơi mình? Khi một người nào đó tưới tẩm hạt giống xấu nơi mình, đó là cơ hội cho mình thực tập. Có một số người trong chúng ta nghĩ rằng nếu mình lên núi cất cái am để tu một mình thì sự tu tập sẽ dễ dàng hơn nhiều, mình không phải đụng chạm với ai. Nhưng nếu làm như vậy, quý vị sẽ không có cơ hội để thách thức chính mình, để xác nghiệm lại nội lực tu tập của mình. Sống chung với người khác và phải va chạm với những khó khăn của họ là cơ hội rất tốt cho sự thực tập, là cơ hội để ta hiểu rõ tâm của ta nhiều hơn. Xin quý vị sử dụng thì giờ riêng của mình để tự thực tập đi thiền, ngồi thiền, thực tập và trang bị thân tâm cho vững chãi để khi có một người nào đó lỡ tưới tẩm hạt giống tiêu cực trong quý vị, quý vị sẽ có đủ khả năng để ứng xử với tình trạng một cách tích cực và tốt đẹp. Nếu quý vị không trang bị trước, thì khi hạt giống tiêu cực bị tưới tẩm, quý vị sẽ đau khổ và phản ứng lại một cách không dễ thương, thiếu hiểu biết và quý vị không chỉ gây khổ đau cho tự thân mà còn

vung vãi khổ đau ấy lên người khác. Nếu có chánh niệm, biết theo dõi hơi thở trong khi làm việc, tức là ta đang thực tập và trang bị cho năng lượng chánh niệm, vững chãi và thảnh thơi trong ta trở nên hùng hậu. Ta đang chuẩn bị một nội lực và chiến thuật để khi hạt giống tiêu cực bị tưới tẩm, ta sẽ có khả năng thở và mỉm cười, giữ được sự bình tĩnh và nhìn người kia với nụ cười chấp nhận, tha thứ và thương yêu. Nếu thành công được một lần, ta sẽ có niềm tin vững mạnh hơn đối với chánh Pháp và nơi sự thực tập. Tôi tin rằng lần sau mình sẽ làm hay hơn. Mình sẽ gây được ấn tượng tốt nơi người đã vụng về tưới tẩm hạt giống xấu nơi mình. Nếu thực tập giỏi, thì nội trong vòng một hoặc hai tháng, người kia sẽ tới hỏi ta với lòng khâm phục rằng: "Làm sao anh/chị thực tập hay như vậy? Vì mỗi lần em nói như vậy, làm như vậy, anh/chị thường sinh tâm bực bội, khó chịu, phản ứng. Sao bây giờ anh/chị không làm như vậy, ngược lại có thể mỉm cười tha thứ, bao dung! Làm sao anh/chị làm được như vậy? Anh/chị có thể chia sẻ cho em biết chút xíu kinh nghiệm được không?" Và lúc đó là lúc ta bắt đầu chia sẻ sự thực tập của ta cho người kia.

Có một câu hỏi như thế này: Làm thế nào để duy trì sự thực tập khi vợ mình, chồng mình hoặc những thành phần trong gia đình của mình không hưởng ứng? Trong trường hợp này, tôi nghĩ quý vị nên thực tập một cách tự nhiên. Quan trọng là đừng bị rơi vào cái bẫy của sự thực tập hình thức. Đừng làm ra vẽ ta đây đang thực tập chánh niệm, thực tập thiền v.v.. Điều này ta có thể làm được. Ví dụ, khi thực tập thiền đi, quý vị hãy đi cho thật tự nhiên, đi như thế nào để người ta không thấy là mình đang thực tập thiền đi, nghĩa là đi trong nhịp điệu bình thường, nhưng trong nội dung quý vị vẫn chế tác năng lượng chánh niệm, an lạc và hạnh phúc. Cái đó gọi là *tu vô tu tu*- trong kinh Tứ Thập Nhị Chương. Nghĩa là tu mà không thấy mình tu, không cố gắng dụng công, nhìn bề ngoài giống như là không tu gì cả, nhưng trong nội dung thì ta thật sự đang tu tập rất vững chãi. Điều tối kỵ là đừng vội vàng muốn chia sẻ sự thực tập của mình hoặc áp đặt sự thực tập của mình lên người khác. Tốt nhất là đừng nói gì hết dầu đó là những kinh nghiệm tu học của ta; chỉ cần thực tập cho đàng

hoàng và phát triển thêm khả năng lắng nghe, miệng luôn luôn mỉm cười và hành xử, phản ứng cho thật vui tươi, hòa nhã. Nếu quý vị thành công một lần trong khi ứng xử hòa ái với những người đang tưới tẩm hạt giống tiêu cực nơi mình mà không sinh tâm phiền giận, cau có..., thì sự thành công ấy sẽ tiếp tục được nuôi dưỡng, không những nuôi dưỡng chính bản thân mà còn có thể giúp cho người kia chuyển hóa.

Hỏi: Kính thưa thầy, tổ tiên, ông bà và cậu của con đã bị giết tại trại cải tạo trong đế nhị thứ chiến. Làm sao sự thực tập của con ngay trong giây phút này- với chất liệu an lạc, vững chãi và từ bi mà con đã gặt hái được- có thể giúp ông bà, tổ tiên và cậu của con bớt khổ được để cuộc đời của họ tốt đẹp và hạnh phúc hơn? Làm sao chúng ta áp dụng lời dạy của Bụt vào trong sự thực tập để có thể tha thứ được cho cái tội diệt chủng tầy trời, kinh hãi kia của chủ nghĩa phát xít Đức. Xin thầy soi sáng cho con.

Thầy: Trong tâm thức ta đã có sẵn những hạt giống của khổ đau và phiền não. Khổ đau của ta được cấu tạo bởi chính cá nhân ta và bởi ông bà, cha mẹ và xã hội ta trao truyền lại. Mỗi khi thực tập thở trong chánh niệm và trở về chăm sóc thân thể và cảm thọ của ta, thì nỗi khổ trong ta được thuyên giảm phần nào. Khi ta gặt hái được sự chuyển hóa và trị liệu và tổ tiên, xã hội của ta cũng được chuyển hóa và trị liệu. Mỗi nụ cười an lạc mà ta chế tác ra sẽ tác động tới xã hội của ta. Ta có thể tiếp xúc với xã hội ngay trong tự thân của ta. Mỗi bước chân ta đi trong chánh niệm, đem lại chất liệu vững chãi, an vui và thảnh thơi đều có ảnh hưởng tốt tới xã hội và tổ tiên của ta. Không nên nghĩ rằng những gì ta làm được cho ta hôm nay không ảnh hưởng, không liên quan gì đến xã hội và thế giới quanh ta. Hòa bình và tự do luôn luôn bắt đầu với sự thực tập của chính mình. Chúng ta biết rằng cái một chứa đựng cái tất cả. Đó là giáo lý của kinh Hoa Nghiêm. Sự giải thoát của cá nhân cũng là sự giải thoát của xã hội, của yếu tố chung trong ta. Sự thắng lợi của thái tử Tất Đạt Đa tại cội Bồ Đề không phải cho riêng cá nhân Ngài mà cho sự an lạc, hạnh phúc và giải thoát của tất cả mọi loài chúng sanh. Nếu ta được chuyển hóa, an lạc và thảnh thơi, thì thế giới quanh ta cũng được chuyển hóa, an lạc và thảnh thơi.

Nếu ta an vui, thì khắp chốn đều được an vui. Nếu trong ta có an lạc, thì thế giới mà ta tiếp xúc sẽ trở nên đẹp đẽ và mầu nhiệm. Tôi nghĩ nhiều người trong chúng ta đều đã có kinh nghiệm này.

Hỏi: Thưa thầy, có rất nhiều câu hỏi về vấn đề *thả bò*- những đối tượng của tham đắm và ràng buộc, những ý niệm về hạnh phúc mà mình đang theo đuổi. Có một câu hỏi như thế này: Có phải cái tâm kỳ thị, phân biệt và khuynh hướng muốn phán xét người khác là những con bò cần được buông bỏ không?

Thầy: Khi tôi sử dụng danh từ "bò," cái nghĩa căn bản đầu tiên là những ý niệm ta cho là thiết thực cho hạnh phúc của ta. Nó là cái gì mà ta chưa bao giờ đặt lại vấn đề như địa vị, sự giàu sang và quyền hành của ta trong xã hội, cơ sở kinh doanh, bằng cấp hay một ý thức hệ v.v.. Khi ta đã đạt được những thứ đó rồi, ta lại cảm thấy không thỏa mãn, không hạnh phúc với chúng và ta tiếp tục đau khổ. Đây là sự mời mọc chúng ta nhìn lại bản chất của những con bò của ta để xem chúng có thật sự cần thiết cho niềm an lạc và hạnh phúc của ta không. Nếu ta thấy chúng chỉ là những con bò tạo thêm nhiều sầu khổ, sợ hãi, bất an và ràng buộc, thì ta sẽ có khả năng buông bỏ chúng một cách dễ dàng. Vì vậy tôi xin mời quý vị thực tập nhìn sâu vào bản chất của những con bò- tức là đối tượng của hạnh phúc của mình và gọi đúng tên của nó.

Hôm kia tôi có chia sẻ về một người bạn ở Đức về khả năng thả bò của ông ta. Trong số những con bò của ông, có những con bò có tính chất rất lý tưởng, phục vụ nếp sống tâm linh. Ông ta là chủ tịch của nhiều hội Phật Giáo ở Đức. Ông phải tham gia nhiều cuộc họp và làm rất nhiều việc. Việc Phật sự của ông chiếm rất nhiều thì giờ, năng lực và vì vậy nó đã tạo ra nhiều căng thẳng cho ông. Ông không có khả năng dừng lại để thưởng thức từng hơi thở vào, hơi thở ra, không có khả năng đi từng bước thảnh thơi hoặc ngồi yên như một người tự do. Ông rất thành công về mọi mặt- việc đời cũng như việc đạo, thế mà ông không cảm thấy hạnh phúc với đời sống của ông. Vì vậy muốn được an lạc, hạnh phúc và tự do, ông phải thực tập thả bò- tức là buông bỏ bớt một vài con bò của ông. Càng thả nhiều bò, ta càng có

nhiều không gian để sống, để thảnh thơi và hạnh phúc. Đó là ý nghĩa của sự thực tập thả bò. Con bò lớn nhất cản trở hạnh phúc và tự do của ta là ý niệm của ta về hạnh phúc.

Có lẽ quý vị đã có công ăn việc làm rồi, nhưng có thể quý vị vẫn nghĩ rằng như thế vẫn chưa đủ và muốn có thêm việc thứ hai để kiếm thêm lợi nhuận. Quý vị làm đầu tắt mặt tối, làm thêm giờ, nghĩ rằng mình cần tạo cơ hội để dành dụm thêm tiền hoặc muốn có thêm tiếng vang trong xã hội, cộng đồng. Tháng này sang năm nọ quý vị bị cuốn hút vào trong dòng suy tư như thế. Nhưng một hôm nào đó, quý vị chợt nhận thấy rằng mình chưa bao giờ có được một giây phút hạnh phúc, an lạc thật sự trong cuộc sống, mặc dầu mình đã đạt được địa vị cao trong xã hội, làm ra được nhiều tiền, được nhiều người quý trọng...; và quý vị muốn có hạnh phúc thật sự. Quý vị không muốn bỏ phí thì giờ và năng lực một cách vô ích của mình trong sự lo lắng, giận hờn, chạy theo bóng dáng của hạnh phúc theo hướng ngũ dục và do đó quý vị quyết tâm thả bò. Chúng ta nên thực tập nhìn sâu, nhìn lại và nhận diện cho được bản chất của những con bò để xem chúng có phải là nguồn hạnh phúc đích thực của mình hay không và khi thấy được bản chất của chúng rồi thì ta có thể buông bỏ bớt. Con bò nguy hiểm nhất của ta có thể là một ý thức hệ hoặc một ý niệm mà ta đã trả một cái giá rất đắt để thành đạt. Nghĩ rằng ta sẽ là một người đặc biệt, sẽ được nổi tiếng, sẽ được mọi người kính nể nếu ta đeo đuổi và thực hiện được cái ý thức hệ hoặc ý niệm đó của ta. Nhưng nếu cái đó không thật sự đem lại chân hạnh phúc cho ta, nó làm cho ta ngày đêm ăn không ngon, ngủ không yên, thì nó chính là con bò ta cần phải buông bỏ. Ta có thể chết chỉ vì một ý niệm về hạnh phúc của ta.

Kỳ trước tôi có kể câu chuyện về một ông thầy tu bận rộn trong việc xây chùa. Quý vị có thể nói: "Thầy tu xây chùa, đúc tượng là việc đáng làm. Đó là Phật sự. Đâu có gì sai trái?" Nhưng trong trường hợp của ông thầy này, thì trong quá trình xây chùa, thầy đã lo lắng quá nhiều đến nỗi thầy không có thì giờ để thở, để thực tập thiền đi, để uống một ly trà cho thoải mái hoặc để tiếp xúc với sự sống mầu nhiệm đang có mặt trong giây phút hiện tại. Thầy bị cuốn hút trong việc xây chùa và cho đó là công việc quan trọng nhất. Thầy đã hy sinh

hạnh phúc, tự do của thầy cho việc xây chùa và nghĩ rằng xây chùa xong rồi hãy thảnh thơi, rồi mới hạnh phúc. Thầy đã hy sinh việc quan trọng nhất của người tu và chú trọng vào những việc không phải là mục đích chính của người tu. Và như vậy thầy bận rộn suốt ngày đêm. Có lần những người cư sĩ thân hữu của thầy tới thăm, trong buổi uống trà, thầy đã than thở với họ là thầy thấy mình bận rộn quá. Nghe thầy nói như thế, họ nói đùa với thầy: "Nếu thầy cảm thấy bận rộn như vậy sao thầy không xuất gia lại; đi thầy!'' Người tu thiệt là người có tự do, là người không bị ràng buộc bởi những đam mê, danh lợi và vướng bận dù đó là việc xây chùa, đúc tượng. Vậy thì chùa chiềng có thể cũng là một con bò ràng buộc ta. Nói như thế không có nghĩa là thầy ấy không được phép xây chùa, đúc tượng, nhưng có rất nhiều cách để xây chùa và đúc tượng mà không biến công việc xây chùa, đúc tượng thành sự rằng buộc- thành con bò và thầy có thể vẫn là một người tự do trong khi làm những công việc đó. Công việc có trở thành sự ràng buộc, trở thành con bò hay không, hoàn toàn tùy thuộc vào cách hành xử của ta. Thả bò không có nghĩa là buông bỏ trách nhiệm mà chính là buông bỏ những ý niệm, ý tưởng của ta.

Hỏi: Kính thưa thầy, câu hỏi của con là làm sao để có thể được hoàn toàn tự do trong mỗi giây mỗi phút, không bị gián đoạn, ngay cả trường hợp mình nghĩ là mình đang nắm giữ những con bò của mình hoặc đang làm những điều mà mình thấy là không đúng?

Thầy: Muốn được tự do hoàn toàn, chúng ta cần phải thực tập liên tục mỗi ngày. Tự do là hoa trái quý giá nhất của người tu. Đa số chúng ta thiếu khả năng sống tự do. Chúng ta linh cảm rằng tự do luôn có đó, nhưng ta thường hành xử theo chiều hướng của nghiệp lực, tức là năng lượng tập khí, thói quen và bị khống chế, đồng hóa bởi tâm thức cộng đồng. Chúng ta ít khi sống được tự do. Khi lái xe đi đây đó, lau chùi phòng vệ sinh, rữa chén bát, có thể chúng ta cảm thấy rằng chính mình đã chọn làm những công việc này. Nhưng nếu nhìn kỹ lại, quán chiếu sâu sắc, ta sẽ thấy sự thực là ta không được thảnh thơi (tự do) chi mấy trong khi làm những công việc này. Ngay cả trong khi đi, ta cũng không bước được những bước thảnh thơi; hình như có loại ma

lực nào đó luôn thúc đẩy ta đi về phía trước, tìm hạnh phúc ở phía tương lai. Đối với tôi, tự do tức là ý thức được những gì mình đang làm và những gì mình không nên làm trong giây phút hiện tại. Khi lau nhà, chùi cầu tiêu hoặc thở vào và thở ra, nếu ta ý thức rõ ràng ta đang làm những việc ấy, thân tâm an trú vững chãi trong từng cử chỉ của sự việc, thì ta bắt đầu có tự do, mặc dầu nó chưa được lớn lắm nhưng nó rất quan trọng. Muốn đạt được tự do lớn, trước hết ta phải bắt đầu bằng những tự do nhỏ. Nếu không thì ta chỉ sống trong sự quên lãng, ràng buộc và bận rộn. Chúng ta bị thống trị bởi những năng lực của tập khí.

Thực tập chánh niệm trong đời sống hàng ngày là để phục hồi lại sự tự do của mình, giúp ta sống như một con người tự do thật sự. Chánh niệm có công năng giúp ta nhận diện những phiền não và khổ đau trong ta, rồi tu tập nhìn sâu để chuyển hóa. Nếp sống chánh niệm là để giúp ta đạt tới tự do lớn; tự do này không phải là thứ tự do chính trị mà tự do từ những tâm thất niệm, từ những phiền não và vướng mắc. Trạng thái tự do đầu tiên mà ta đạt được là tự do từ sự thất niệm- thất niệm tức là không có chánh niệm, tức là tâm ý ta bị tán loạn, không ý thức rõ mình đang ở đâu, đang làm gì, không biết cái gì đang xảy ra trong ta và chung quanh ta trong giây phút hiện tại. Ta có đó nhưng ta không thật sự sống. Ta sống như một thây ma. Đó là cách diễn tả của nhà văn người Pháp tên là Albert Camus. Ta trông có vẽ như đang sống, đang đi qua đi lại, làm việc như bao người khác, nhưng kỳ thực ta đang không thật sự sống, không có mặt cho sự sống. Ta đang mang một thây chết của chính ta trên hai vai. Nếu nhìn quanh, ta sẽ thấy nhiều người đều đang sống như vậy, họ không ý thức là họ đang sống. Chánh niệm là sự thực tập thiết lập lại tự do của nội tâm. Với thời gian thực tập, ta sẽ nhận thấy rằng ta đang bị khống chế bởi năng lượng của thất niệm, của tập khí. Ta nhận diện được những phiền não, nhìn sâu vào bản chất của phiền não rồi chuyển hóa và dần dần ta phục hồi lại được tự do của ta. Hạnh phúc lớn được phát sinh từ tự do chân thật.

Hỏi: Kính thưa Thầy, những bài thiền tập có hướng dẫn đã ảnh hưởng sâu sắc đến nhiều bạn tu. Một thành phần trong tăng thân chia

sẻ kinh nghiệm như thế và người ấy nói: "Nhờ tham dự nhóm pháp đàm và thực tập, con đã liên lạc được với đứa bé bị thương của con. Nhưng bây giờ con cần sự giúp đỡ trong quá trình tìm lại đứa con đã mất của con. Bằng sự thực tập chánh niệm và nhìn sâu vào chính mình, làm sao con có thể tìm lại chính mình nếu cái ngã không thật sự có mặt?"

Thầy: "Làm sao tìm lại được chính mình nếu mình- tức là cái ngã không thật sự có mặt?" Câu hỏi này có vẽ triết lý quá. Chúng ta sẽ quán sát bài tập hơi thở có ý thức về sự thực tập nhìn sâu vào bản chất của thực tại, tức là quán về vô thường, vô ngã và niết bàn. Chúng ta có rất nhiều tri giác sai lầm về ngã và về phi ngã. Chúng ta không nên bị kẹt vào ngôn từ và khái niệm. Thực tập nhìn sâu giúp ta thấy được bản chất đích thực của thực tại. Bản chất của thực tại có thể bị gán cho những nhãn hiệu như ngã và phi ngã, những danh từ và ý niệm. Nhưng nếu quý vị có khả năng thấy được cái bản chất của thực tại rồi thì sẽ không còn bị kẹt vào những danh từ, ý niệm về ngã và phi ngã nữa. Ngày hôm kia tôi có nói đến giáo lý của sự *trao truyền về tánh- Tam luân không tịch*. Tôi có chia sẻ rằng mỗi khi đi tắm, ta nhìn vào cơ thể ta và thấy rằng cơ thể ta là đối tượng của sự trao truyền. Ta là người tiếp nhận sự trao truyền và cha mẹ ta đã trao truyền bản thân của họ cho ta. Tôi có mời quý vị nhìn sâu vào bản chất của sự trao truyền để thấy rằng người trao truyền, đối tượng của sự trao truyền- vật trao truyền và người tiếp nhận, cả ba yếu tố đều trống rỗng- không có tự tánh riêng biệt. Điều này không có nghĩa là chúng không có mặt, nhưng phải hiểu là chúng không có mặt như những thực thể riêng biệt. Quý vị không thể tách rời một cái ra khỏi hai cái kia. Đó gọi là giáo lý *Tam Luân Không Tịch*. Quý vị không thể tách rời người trao truyền, đối tượng của sự trao truyền và người tiếp nhận ra khỏi nhau, vì người trao truyền đã trao hết con người của họ cho quý vị. Bản thân quý vị là người tiếp nhận là một với đối tượng của sự trao truyền và vì thế, quý vị cũng là một với người trao truyền. Cả ba đều tương tức, đều có mặt trong nhau, cùng nương nhau mà biểu hiện.

Khi nhìn sâu vào bản chất chân thực của sự trao truyền, quý vị sẽ chạm tới được thực tại vô ngã của mọi sự mọi vật. Khi nhìn vào cái

mà quý vị cho là "tôi, là tự ngã," quý vị sẽ thấy mình chính là sự tiếp nối của ông bà, tổ tiên và cha mẹ mình. Quý vị sẽ tiếp xúc được sự thật rằng tất cả thế hệ tổ tiên đều đang còn sống và đang có mặt trong mình. Mỗi khi ta nở được nụ cười, thì tất cả ông bà, tổ tiên, cha mẹ của ta đều cùng cười với ta. Đó đích thực là giáo lý vô ngã. Vô ngã không có nghĩa là không có mặt, là hư vô, là đoạn diệt. Cái mà ta cho là ngã chẳng qua chỉ là yếu tố được làm bằng những chất liệu không phải ngã, tức là vô ngã mà thôi; giống như một bông hoa, bông hoa là một hợp thể kết tụ từ nhiều điều kiện, yếu tố khác nhau; bông hoa không thể tự mình mà có được. Vì vậy quý vị không thể cho rằng bông hoa này không có mặt; sự thật là bông hoa đang có mặt, nhưng bông hoa có mặt trong thực tại tương tức, vô ngã của nó. Bông hoa được làm bằng những yếu tố không phải bông hoa như yếu tố mây, mưa, yếu tố ánh sáng mặt trời, yếu tố đất, yếu tố chất khoáng và phân xanh, yếu tố thời gian, không gian và tâm thức v.v.. Bông hoa là một sáng tạo phẩm của nhiều yếu tố, điều kiện nhân duyên, nhưng không có kẻ sáng tạo. Đứa bé bị thương tích trong ta cũng là một sáng tạo phẩm chung của tất cả các pháp. Nếu trong tuần qua ta thực tập chuyên chú, có chánh niệm và chánh định, thì ta đã có thể thấy được đứa bé bị thương trong ta cũng chính là đứa bé bị thương của cha ta hoặc là mẹ ta. Có lẽ có rất nhiều đứa bé bị thương trong đứa bé bị thương của ta. Nếu biết cách ôm ấp, chăm sóc và chữa trị đứa bé bị thương trong ta, thì ta sẽ chữa trị được nhiều đứa bé bị thương đã được trao truyền cho ta bởi các thế hệ tổ tiên.

Vô ngã cũng có thể trở thành một ý niệm, vì vậy chúng ta không nên bị kẹt vào nó. Kẹt vào ý niệm ngã còn dễ tháo gỡ, chứ một khi đã bị kẹt vào ý niệm vô ngã thì khó gỡ vô cùng. Vô ngã không có nghĩa là không có, không có nghĩa là hư vô, là đoạn diệt. Vô ngã nghĩa là không có những thực thể biệt lập, không có tự tính. Khi tiếp xúc được với thực tại của chính mình, thì quý vị đồng thời cũng tiếp xúc được với cha mẹ, con cháu, tổ tiên, ánh nắng mặt trời, đám mây và đại địa v.v.., bởi vì tất cả vạn vật của vũ trụ đều hội tụ đầy đủ để làm cho ta biểu hiện. Mình được làm bởi những yếu tố không phải mình, điều đó không có nghĩa là mình không có mặt. Mình có mặt rất đầy đủ, chỉ

thiếu một yếu tố thôi, đó là yếu tố ngã, là tự tính. Cái ngã mà ta cho là một thực thể biệt lập cũng chỉ là ý niệm, khái niệm và ta đang ôm chặt khái niệm, ý niệm đó như là một thực thể hiện hữu ngoài những điều kiện khác. Với sự thực tập nhìn sâu, ta có thể làm cho ý niệm, khái niệm đó bốc hơi và đạt tới được tự do lớn. Tự do, giải thoát nghĩa là buông bỏ được, dập tắt được những khái niệm, ý niệm về thực tại. Đó là ý nghĩa của danh từ niết bàn. Niết bàn nghĩa là sự dập tắt và trước hết là sự dập tắt của tất cả các ý niệm, khái niệm về ngã. Nếu quý vị kẹt vào nhận thức cho rằng vô ngã là một ý niệm đối lập với ngã, thì niết bàn là sự dập tắt ý niệm về vô ngã. Thực chất của niết bàn vượt thoát cả hai ý niệm ngã và vô ngã hay phi ngã.

Hỏi: Câu hỏi này của con có liên quan đến sự tưới tẩm những hạt giống xấu và về những con bò của sự ràng buộc. Cách đây không lâu những hạt giống tiêu cực trong con bị tưới tẩm. Câu hỏi đầu tiên của con có liên quan tới vấn đề đồng tính luyến ái và con chưa được nghe Thầy đề cập đến hoặc giải đáp về vấn đề này. Vì vậy con tự nói với chính mình rằng: ‘‘Những hạt giống đồng tính luyến ái trong mình bị tưới tẩm trở lại. Mình phải làm gì với nó hay mình chỉ ngồi và thở với nó?’’ Con thấy rằng con đã sống như vậy trong suốt cuộc đời của con. Con cũng ý thức rằng những hạt giống trong những người đồng tính luyến ái đã bị tưới tẩm trong suốt cuộc đời của họ, bởi vì họ không được công nhận. Con theo đạo Xu-Fi (thuộc truyền thống đạo Hồi) đã nhiều năm và học với vị thầy rất được nhiều người kính trọng. Một trong những hạt giống mà con phải đối trị là trước đây con nghe vị thầy ấy nói rằng sự đồng tính luyến ái là điều ghê tởm. Hôm ấy con phải ngồi đó chịu khổ và tự hỏi rằng mình nên tiếp tục tu học với thầy hay mình nên rời bỏ thầy. Đó là một khó khăn rất lớn đối với con. Con là người mới đối với cộng đồng này và với truyền thống tu tập này. Con đến đây để tìm sự khuây khỏa cho tâm hồn và học hỏi thêm từ tăng thân, nhưng những hạt giống khổ đau trong con bị tưới tẩm như bất cứ nơi nào khác trong cuộc đời con vì con thấy trong buổi vấn đáp hôm nay con không thấy có người đồng tính luyến ái nào hỏi và chia sẻ về vấn đề này. Con rất ngạc nhiên. Con ở đây đã một tuần rưỡi của khóa tu, nhưng con chưa bao giờ nghe Thầy đề cập

đến vấn đề đồng tính luyến ái và con cảm thấy rất khó chịu, con phải ôm nỗi khổ đó một mình.

Phần thứ hai của câu hỏi là về vấn đề thả bò. Con là một chuyên gia về y học lâm sàng và là nhà lãnh đạo về một tổ chức cho những cuộc hội thảo. Con đã đi nhiều nơi trên thế giới và thuyết giảng về phương pháp trị liệu dưới lăng kính của y học. Năm nay, con có tham dự một cuộc hội thảo với các chuyên gia y học lâm sàng và khi con cảm nhận được có chứng bệnh sợ hãi về đồng tính luyến ái trong cộng đồng, con đã tự ý đứng dậy trước mặt mọi người và nói ra những gì mà con cảm nhận đối với cộng đồng kia. Vì vậy hôm nay con ngồi đây và tự hỏi: "Mình có nên làm lại như trước kia mình đã làm với cộng đồng kia hay không? Và đó có phải là con bò mà con cần buông bỏ hay không?"

Ngày hôm nay chúng con có một buổi họp mặt trong giới thuộc những người đồng tính luyến ái và có rất ít người đến tham dự. Con tôn trọng những người đã không đến tham dự được vì họ đang trong giờ thực tập im lặng hùng tráng hoặc họ đang kẹt vào một chương trình sinh hoạt đặc biệt nào đó, nhưng con cũng nghe báo cáo rằng một số người không đến vì họ sợ bị lộ diện. Khi con thấy sự việc này không được đề cập đến trong các buổi pháp thoại hoặc trong các buổi câu hỏi và trả lời hoặc trong tăng thân, con nghĩ điều đó làm cho họ sợ, làm cho họ không có đủ can đảm để cho người ta biết mình là đồng tính luyến ái. Con rất quan tâm cho những người trẻ đang có mặt ở đây vì con sợ rằng con, là người lớn tuổi, xác nhận điều đó. Vậy thì đó có phải là bò của con không? Và nếu phải, thì con nên làm gì với nó? Con muốn nghe cái thấy của thầy về vấn đề đồng tính luyến ái, kể cả sự luyến ái trong liên hệ được coi là chính đáng.

Thầy: Đám mây là đám mây. Nhìn sâu vào bản tính của đám mây, ta thấy được vũ trụ. Cũng như một đóa hoa, nếu nhìn sâu vào bản chất của đóa hoa, ta thấy được cả thiên hà đại địa. Mọi vật đều có vị trí của nó. Bản chất của mọi sự mọi vật là vô ngã, tương tức. Khi nhìn vào biển cả, quý vị thấy có nhiều con sóng khác nhau- hình dáng và tầm cỡ của mỗi con sóng đều khác, nhưng tính chất của các con sóng là

nước. Nếu quý vị biểu hiện như là một người đồng tính luyến ái thì tuy sự biểu hiện của quý vị và tôi có khác, nhưng bản chất của chúng ta là một. Nhà thần học đạo Tin Lành tên là Paul Tillich có nói rằng Thượng Đế là nền tảng của hiện hữu. Quý vị phải là quý vị. Nếu Thượng Đế đã tạo tôi ra là hoa hồng, thì tôi phải chấp nhận tôi là hoa hồng và liên hệ của tôi với Thượng Đế sẽ là với Thượng Đế của hoa hồng. Nếu quý vị sinh ra là một người nữ đồng tính luyến ái, thì quý vị hãy chấp nhận mình là người nữ đồng tính luyến ái và sự liên hệ của quý vị với Thượng Đế sẽ là Thượng Đế của giới đồng tính luyến ái. Qua quá trình thực tập nhìn sâu, quý vị thấy rằng một khi đã tiếp xúc được với bản tính chân thực của mình, thì bao nhiêu lo buồn, sợ hãi sẽ tan biến và quý vị sẽ chạm tới được trạng thái bình an và tự do thật sự.

Nếu quý vị là nạn nhân của sự phân biệt, kỳ thị, thì con đường đi tới giải thoát không phải chỉ có than khóc về sự bất công và sự bất công ấy không thể được hồi phục bằng sự công nhận của mọi người, mà chính nhờ cái khả năng tiếp xúc được với bản chất đích thực của chính mình. Tôi có kinh nghiệm rất sâu sắc về điều này. Sự kỳ thị, sự thiếu bao dung, độ lượng và sự đàn áp là do tri giác sai lầm, thiếu hiểu biết, thiếu từ bi đưa tới. Nếu quý vị có khả năng tiếp xúc được với bản chất đích thực của mình, thì quý vị có thể tự giải phóng mình ra khỏi vũng lầy của khổ đau, của sự phân biệt, kỳ thị và đàn áp. Có lẽ quý vị bị đàn áp, kỳ thị do sự khác biệt về màu da hoặc chủng tộc hoặc giới tính, và người ta kỳ thị, đàn áp quý vị là vì họ chưa hiểu được mình, chưa có cái thấy đúng như pháp, cái thấy sai lạc đó danh chuyên môn trong đạo Bụt gọi là vô minh- không có trí tuệ. Người đó không thấy được cái bản chất đích thực của người đó và không nhận ra được rằng tất cả chúng ta đều phát xuất từ một bản chất. Vì vậy cho nên người đó mới kỳ thị và đàn áp mình. Những người thiếu trí tuệ (vô minh) nên mới thường sinh tâm kỳ thị và họ làm cho người khác đau khổ; họ cũng là những người không có hạnh phúc trong lòng, cũng đang đau khổ cực kỳ. Tuy quý vị là nạn nhân của sự kỳ thị, của sự bất công, nhưng nếu quý vị có khả năng tiếp xúc được với bản chất chân thực của mình- bản chất của không sinh không diệt,

không một không khác..., thì quý vị là người có trí tuệ, có từ bi và có thể nói với Thượng Đế rằng: ''Thượng Đế ơi! Xin Ngài tha thứ cho họ vì họ không biết là họ đang làm gì. Vì vô minh nên họ đã sinh tâm kỳ thị và phạm nhiều lầm lỗi như thế. Xin Ngài thương xót họ, tha thứ cho họ.''

Mỗi khi đã chạm tới được bản tính không sinh không diệt, không một không khác, bản tính tương tức, vô ngã của chính mình thì quý vị sẽ được trang bị bằng chất liệu của hiểu biết; chất liệu của hiểu biết làm phát khởi chất liệu thương yêu và quý vị có thể tha thứ, bao dung được những người đang làm khổ quý vị, đàn áp và kỳ thị quý vị. Nếu quý vị bị kỳ thị, thì chớ ngây thơ nghĩ rằng xã hội sẽ làm sáng tỏ sự bất công cho mình và trả lại sự công bằng cho mình. Giải thoát chân thực tùy thuộc vào khả năng nhìn sâu của mình, chứ không phải tùy thuộc vào các điều kiện ở bên ngoài (ngoại cảnh). Một khi đã chạm tới được chiều sâu của bản chất không sinh không diệt, không một không khác của mình thì quý vị sẽ được tự do, giải thoát. Lúc ấy quý vị sẽ có khả năng ôm lấy tất cả và giúp đỡ những người hoặc những nhóm người đã có cái nhìn sai lạc về chính họ và về mình, kỳ thị mình mà không một lời oán trách, thù hận. Cố nhiên khi quý vị đau khổ vì cảm thấy mình là đối tượng của sự kỳ thị thì trong lòng luôn luôn có sự thôi thúc muốn nói ra sự bất công ấy. Nhưng dù có bỏ ra một ngàn năm để nói lên sự bất công, thì niềm đau nỗi khổ của quý vị vẫn chưa chắc được giải tỏa hoàn toàn. Chỉ có sự hiểu biết thâm sâu và tự do khỏi vòng vô minh thì nỗi khổ của quý vị mới có thể được chuyển hoá hoàn toàn và đạt tới giải thoát. Chúng tôi đã đau khổ rất nhiều trong cuộc chiến Việt Nam. Nếu nhìn kỹ lại về cái bản chất của chiến tranh, quý vị sẽ thấy rằng giá trị mạng sống của người dân Việt Nam không là gì so với mạng sống của một người lính Mỹ. Khi người phi công Mỹ nhận lệnh thả bom vào một vùng quan trọng nào đó mà họ cho là có kẻ địch, người phi công đó đã mường tượng được cái gì sẽ xảy ra sau khi anh ta thả bom. Tuy nhiên, anh ta không cần phải quan tâm đến điều đó vì nhiệm vụ của anh là thả bom, chỉ có thế. Anh phải phục tùng mệnh lệnh. Đối với những người ra lệnh thả bom, thì hàng ngàn, hàng triệu sinh mạng vô tội ở dưới những vùng ấy không có giá

trị gì cả. Họ chỉ muốn đạt được mục tiêu. Đương đầu với nỗi khổ lớn lao như vậy thì tiếng nói nào có thể làm vơi được nỗi khổ của quý vị? Khi quý vị thấy được sự thật và chọc thủng được nó, thì tình thương sẽ tuôn chảy như dòng suối mát. Với tình thương ấy, quý vị có thể ôm lấy được những người đã làm khổ quý vị, đã kỳ thị, đàn áp và khủng bố quý vị. Khi trái tim của quý vị được thúc đẩy bởi ước muốn muốn giúp đỡ những người đã và đang là nạn nhân của sự vô minh, thì lúc ấy quý vị mới thật sự thoát ra khỏi nỗi khổ và cảm giác bị xúc phạm của quý vị. Đó là sự khuyên nhủ của tôi. Đừng trông đợi nơi sự thay đổi của hoàn cảnh bên ngoài. Đừng nghĩ rằng phải lên tiếng kêu gọi công bằng tháng này qua năm nọ thì niềm đau nỗi khổ của mình sẽ được thuyên giảm, giải bày và chuyển hóa. Không đâu! Quý vị phải thực tập nhìn sâu để tự cởi trói chính mình, hoàn cảnh thuận lợi bên ngoài chỉ là điều kiện phụ trợ. Thực tập nhìn sâu, quý vị sẽ chế tác và trang bị cho mình bằng chất liệu hiểu biết và thương yêu- loại năng lực có khả năng giúp chuyển hóa tình trạng của sự kỳ thị và bất công. Quý vị phải trở thành một con người có trí tuệ và từ bi, một đại trượng phu, một người có thể thể hiện được năng lượng của sự bao dung, hiểu biết và thương yêu. Quý vị chuyển hóa tự thân thành pháp khí để có khả năng chuyển đổi tình trạng xã hội và tâm thức cộng đồng của nhân loại.

Hỏi: Kính thưa Thầy, làm sao con có thể buông bỏ được tính đam mê muốn thành đạt của con. Con biết sự thành đạt chỉ là ảo giác, là sự tô điểm cho bản ngã. Con ý thức rất rõ bản chất của nó là vô thường. Nhưng mỗi khi con hoàn tất một dự án nào đó, thì tâm con liền nghĩ đến một dự án kế tiếp. Con biết trong con có chứa đựng những hạt giống của các thế hệ ông bà tổ tiên của con, những người đã từng tin rằng siêng năng làm việc, thành đạt công danh là hợp thời hợp đạo; họ cho rằng tính lười biếng, ăn không ngồi rồi là con quỷ của sân chơi. Vì vậy đối với con, buông bỏ tập khí đam mê thành đạt công danh này là một sự tranh đấu, thử thách hàng ngày của con. Thầy có cách nào giúp con hiểu và giải quyết vấn đề này một cách dễ dàng chăng?

Thầy: Theo tôi thì anh không nên từ bỏ những công việc mà anh đang thích làm, nhưng hãy tập làm trong chánh niệm. Khi làm những công việc ấy có chánh niệm, anh sẽ từ từ khám phá ra những điều anh đang làm có thật sự là những công việc có ý nghĩa nhất mà anh có thể làm cho chính anh và cho thế giới hay không. Chánh niệm giúp anh nhận thức được cái bản chất và mục tiêu của công việc mình đang làm. Nếu công việc ấy chỉ để thỏa mãn sự thèm khát về dục lạc như danh, lợi, quyền hành, tính chất khoe khoang v.v.., thì anh biết rằng nó không xứng đáng để cho anh đeo đuổi. Nhưng nếu làm trong chánh niệm và anh nhận thấy công việc mình đang làm là sự biểu lộ của lòng từ bi, thì công việc ấy sẽ làm tăng trưởng thêm chất liệu thương yêu và niềm vui trong anh và anh sẽ đem lại nụ cười, niềm vui và hạnh phúc cho nhiều người khác. Làm việc trong tinh thần ấy sẽ đem lại rất nhiều lợi lạc cho mọi người.

Hỏi: Kính thưa Thầy, trong các buổi pháp đàm, chúng con đàm luận rất nhiều về vấn đề làm thế nào để đi sâu vào sự thực tập. Có một người đặt câu hỏi như sau: Làm sao chúng ta có thể đi sâu vào sự thực tập và nuôi dưỡng tâm thương yêu mỗi ngày?

Thầy: Theo tôi, đi sâu vào sự thực tập nghĩa là làm thế nào để sự thực tập phải có thực chất, mà không rơi vào cái bẫy của sự thực tập hình thức. Khi sự thực tập của quý vị có thực chất, thì nó sẽ đem lại cho quý vị và những người chung quanh niềm vui, an lạc và sự vững chãi thật sự. Tôi thích cách nói 'thực tập thiệt'. Theo tôi, sự tu tập phải đem lại an lạc ngay trong giây phút mình thực tập. Sự thực tập chân thật có thể đem lại cho ta sự sống liền lập tức. Khi quý vị thực tập hơi thở có ý thức, quý vị trở nên tỉnh thức, sống động và có thực, chứ không phải sống như một bóng ma. Điều này không phải chỉ xảy ra trong khi thực tập ngồi thiền hay đi thiền, mà nó còn xảy ra ngay trong khi quý vị đang làm thức ăn sáng. Nếu quý vị biết cách thở vào, thở ra trong chánh niệm và mỉm cười trong khi làm thức ăn sáng, quý vị sẽ chế tác được chất liệu tự do, nghĩa là tâm quý vị không bị lôi kéo bởi những nuối tiếc về quá khứ hoặc lo lắng tới tương lai, hoàn toàn làm tự chủ. Làm được như thế, quý vị trở thành người có nhiều sức sống, niềm vui và tình thương trong lòng. Trong khi làm thức ăn sáng, quý

vị có thể chế tác ra chất liệu an vui, tình thương và sự sống thật sự. Đó là sự thực tập chính thống, chân thật và quý vị nếm được hoa trái của sự thực tập ngay trong khi thực tập.

Phần thứ hai của câu hỏi là làm sao để nuôi dưỡng tâm bồ đề- tức là tâm thương yêu rộng lớn. Nuôi dưỡng tâm thương yêu là loại thực phẩm thứ ba trong kinh Tứ Thực- tức là tư niệm thực- là ước muốn sâu sắc nhất của ta. Tất cả chúng ta đều được tồn tại bởi những yếu tố của dục- những ước muốn, là sức sống của ta. Có những loại ước muốn có thể đưa ta tới cảnh giới của khổ đau, tuyệt vọng, và có những loại ước muốn có thể đưa ta tới cảnh giới của an lạc, hạnh phúc và tự do. Cái ước muốn muốn được sống, muốn đem niềm vui tới cho người và giúp người bớt khổ là loại ước muốn chúng tôi gọi là bồ đề tâm- tâm thương yêu. Ước muốn đó là nguồn năng lượng vô biên làm cho ta có thêm sức sống. Ước muốn sâu sắc, cao cả đó làm cho hai mắt ta sáng rực lên, làm cho bước chân ta trở nên vững chãi hơn. Khi học hỏi và thực tập sâu sắc theo tinh thần Năm Giới, ta nhận thấy rằng ta có rất nhiều năng lượng để sống, để thương. Nhìn sâu vào bản chất của Năm Giới, ta thấy Năm Giới là nền tảng của hạnh phúc, chúng có công năng bảo hộ ta, gia đình ta và xã hội ta, ngăn ngừa ta để ta không bị rơi vào hầm hố của khổ đau và tuyệt vọng. Năm Giới có công năng đem lại cho ta chất liệu bình an, niềm vui, tình thương và hạnh phúc. Cái thấy sâu sắc về bản chất của Năm Giới có thể đem lại cho ta ước muốn muốn sống theo tinh thần của chúng để biến ta thành một khí cụ của an lạc và thương yêu.

Theo tôi, Năm Giới là chất liệu thương yêu của một vị bồ tát. Bồ Tát tức là người được thúc đẩy bởi ước muốn rất lớn muốn giúp mọi người tỉnh thức, muốn làm vơi bớt khổ đau của người và đem lại cho người thật nhiều an vui và hạnh phúc. Tôi nghĩ rằng nếu ta phát nguyện thọ trì Năm Giới và quyết tâm sống theo tinh thần Năm Giới, ta sẽ trở thành một vị bồ tát và ta sống an vui và hạnh phúc không phải chỉ cho riêng ta mà cho rất nhiều người trong xã hội; đời sống phụng sự của ta như một nguồn năng lượng của hạnh phúc cho nhân loại. Học hỏi và nhìn sâu vào bản chất của Năm Giới, ta sẽ gặt hái được nhiều cái thấy. Những cái thấy ấy sẽ làm phát sinh lòng từ bi

trong ta và thúc đẩy ta phát nguyện thọ trì Năm Giới và biến chúng thành lẽ sống trong đời sống hàng ngày của ta.

Khi quý vị học hỏi về Mười Bốn Giới Tiếp Hiện, quý vị cũng sẽ tiếp xúc được với nguồn sức mạnh của tình thương lớn như quý vị đã học hỏi và tiếp nhận Năm Giới. Đời sống tu tập hàng ngày của ta có thể được thúc đẩy bởi ước muốn độ đời, muốn tạo dựng hòa bình cho thế giới, cho nhân loại. Bụt đã được thúc đẩy bởi ước muốn như thế nên Ngài đã để rất nhiều thì giờ trong việc tu tập và tìm ra con đường giải thoát. Sau khi giác ngộ, Ngài đã hành đạo trong suốt bốn mươi chín năm, xả thân cứu độ mọi người, mọi loài không phân biệt một ai. Đời sống tu tập và sự thành đạt của Ngài đã xuất phát từ sức mạnh của bồ đề tâm- ước muốn thương yêu sâu của Ngài. Tôi tin chắc rằng nếu quý vị có ước muốn cao sâu ấy thì quý vị sẽ có rất nhiều năng lượng và nó sẽ thể hiện qua cách sống và cách nhìn của quý vị đối với cuộc đời; năng lượng thương yêu ấy sẽ thể hiện cụ thể qua nụ cười, cách đi, cách đứng, nói năng, hành xử và làm việc của quý vị. Quý vị sẽ không còn sợ hãi về những thử thách, chướng ngại và khổ đau của cuộc đời nữa. Với nguồn năng lượng thương yêu vô biên ấy, quý vị có thể vượt qua tất cả những khổ đau ách nạn, bởi vì trái tim của quý vị có không gian vô biên để ôm lấy tất cả thế gian này. Quý vị sẽ không còn có khuynh hướng muốn loại trừ. Quý vị chỉ muốn ôm trọn thế gian này và không muốn loại trừ một ai, dù họ là kẻ thù của mình. Và trong đời sống tu tập hàng ngày, các hoạt động như đi, đứng, nằm, ngồi và thở đều thể hiện được chất liệu an lạc, thảnh thơi, hiểu biết, thương yêu và bao dung.

Hỏi: Kính thưa Thầy, Thầy thường dạy rằng quay về nương tựa tăng thân, tu tập với tăng thân là điều hết sức quan trọng và thiết yếu. Con công nhận điều đó đúng. Con đã được nuôi dưỡng rất nhiều bởi năng lượng tu tập của tăng thân. Hoàn cảnh của con bây giờ là con sẽ đi làm việc ở miền Tây nước Phi Châu trong thời gian khoảng một hoặc hai năm và là một đất nước có thể nói rất khó để con có thể tạo dựng một tăng thân. Xứ Phi Châu là xứ Công Giáo. Con thật sự không muốn sự thực tập của con sẽ bị mai một, vậy thì làm thế nào con có thể tổ chức sự thực tập để tiếp tục tự nuôi dưỡng mình? Con biết tu

tập một mình rất khó. Xin thầy chỉ dạy cho con làm thế nào để sự thực tập của con vẫn giữ được mức bền vững và sâu sắc khi mình thực tập một mình, không có thầy và tăng thân bên cạnh yểm trợ?

Thầy: Tôi nghĩ chúng ta có thể tạo dựng một tăng thân tu học bất cứ nơi nào ta đang sinh sống. Thế giới đang cần sự vững chãi, bình an và chánh niệm của ta. Cái khó có lẽ là vì ta chưa biết làm cách nào để chia sẻ sự tu tập chánh niệm của ta với môi trường và con người ở bản xứ nơi mà ta sẽ cư trú, nhất là những vùng ấy chưa có khái niệm gì nhiều về truyền thống tu tập đạo Bụt. Theo tôi, quý vị nên tránh sử dụng những danh từ đạo Bụt thì sự áp dụng đạo Bụt ở các vùng ấy sẽ dễ dàng. Lúc khoảng bốn mươi tuổi, tôi đã viết được thành công cuốn sách về cách thực tập những lời dạy của Bụt mà không cần sử dụng đến một danh từ giáo lý đạo Bụt nào cả. Khi tổng thống Nam Phi Nelson Mandala viếng thăm nước Pháp, các phóng viên nhà báo đến tiếp kiến ông. Họ hỏi tổng thống một câu rằng, ‘‘Thưa tổng thống, tổng thống muốn làm gì nhất.’’ Tổng thống trả lời: "Điều tôi mong muốn nhất là được ngồi yên mà không cần phải làm gì hết. Từ khi tôi được trả lại tự do sau nhiều năm tù, tôi nhận thấy mình vô cùng bận rộn. Tôi làm việc không hở tay. Được có cơ hội ngồi yên mà không cần phải làm gì hết, là điều tôi ao ước nhất." Thỉnh thoảng trong các buổi pháp thoại tôi đem câu chuyện này kể cho các thầy, sư chú và sư cô và các đệ tử cư sĩ nghe. Trong số các sư chú, có một sư chú trẻ pháp tự là Chân Pháp Châu người Nam Phi và tôi thường nói với sư chú rằng: "Sư chú hãy ngồi yên dùm cho tổng thống của sư chú đi." Không phải chỉ có tổng thống Nelson Madala mới có ước mong đó, mà có rất nhiều người trên thế giới đều có ước mong đó. Có rất nhiều người chỉ muốn được ngồi xuống thật yên mà không cần phải làm gì hết. Họ chỉ muốn được ngồi yên tĩnh và thảnh thơi trong từng giây từng phút của đời sống hàng ngày của họ. Lời khuyên của tôi là cô nên tránh sử dụng những danh từ có tính cách Phật giáo; chỉ thể hiện chánh pháp qua cách sống chánh niệm của mình, nghĩa là sống làm sao cho tươi mát, sâu sắc và ôn hòa trong cách tiếp xử, hành xử của mình với người bản xứ. Tập lắng nghe mọi người với tâm từ bi và sử dụng ngôn từ hòa ái. Như thế cô có thể làm bạn với họ một cách dễ

dàng. Ngoài ra cây cỏ, sông hồ, khe suối, sỏi đá và chim chóc cũng là những thành phần thuộc tăng thân của cô. Không khí trong lành cô hít vào mỗi ngày cũng là một thành phần thuộc tăng thân. Con đường cô sử dụng để thực tập thiền đi cũng là một phần thuộc tăng thân. Những đứa bé mà cô trò chuyện với cũng là một thành phần thuộc tăng thân. Cả danh từ tăng thân- sangha cũng nên tránh sử dụng. Nếu cô mời những người bạn đã quen biết tới nhà chơi, uống trà, thì thay vì cô nói- ''Mời quý bạn uống trà trong chánh niệm;'' cô có thể nói- ''Mời các bạn uống trà trong bình an và ý thức rằng chúng ta đang hạnh phúc được ngồi thưởng thức từng tách trà bên nhau trong giây phút này.'' Tôi nghĩ nếu cô sử dụng loại ngôn ngữ bình thường như thế, cô sẽ dễ dàng và mau chóng tạo dựng được một tăng thân tại địa phương của cô. Nếu cô sử dụng ngôn ngữ của đạo Bụt ngay từ lúc đầu khi người ta chưa biết gì về đạo Bụt thì cô sẽ làm cho họ bị dội và việc dựng tăng sẽ không thành công. Có lẽ sau này khi họ đã nếm được mùi vị của an lạc và hạnh phúc trong sự thực tập rồi, thì cô có thể nhẹ nhàng và khéo léo sử dụng ngôn từ của đạo Bụt. Chúc cô thành công. Tôi biết cô có thể làm được. Tất cả chúng ta đều có thể tạo dựng được một tăng thân để tu tập ngay tại trú xứ của mình.

Kính thưa đại chúng, thứ Bảy tới chúng ta sẽ có cơ hội viếng thăm Đạo Tràng Thanh Sơn, một Trung Tâm Tu Học thuộc Đạo Tràng Làng Mai mới được thành lập và chúng ta sẽ có một ngày tu chánh niệm ở đó. Chúng ta sẽ thực tập ngồi thiền trên xe buýt trên đoạn đường từ trường (địa điểm khóa tu) đến Đạo Tràng. Chúng ta sẽ ngồi trên xe buýt, tập thở và mỉm cười trong chánh niệm, thưởng thức phong cảnh núi rừng thiên nhiên xanh tươi, đẹp đẽ của tỉnh Vermont. Khi tới Đạo Tràng Thanh Sơn, chúng ta sẽ có cơ hội đi thiền chung. Phong cảnh của Đạo Tràng rất thanh bình, đẹp đẽ. Sau đó chúng ta sẽ quy tụ tại thiền đường Phật Mã để nghe một bài thuyết giảng ngắn và chúng tôi sẽ giới thiệu với quý vị vài nét về đạo tràng Thanh Sơn nơi các sư cô cư trú, tu viện Rừng Phong là nơi các thầy cư trú và Trung Tâm Tu Học Chánh Niệm- là một cánh cửa tu tập mới sáng tạo dành cho những người cư sĩ chưa quen với ngôn ngữ đạo Bụt hoặc chưa có một ý niệm gì về đạo Bụt. Nói cách khác là những người đã có gốc rễ tâm

linh khác rồi, nhưng vẫn muốn tới để học hỏi từ đạo Bụt. Chúng tôi nhận thấy rằng chúng ta có thể sống nếp sống chánh niệm dù mình đã có gốc rễ sâu sa từ một tôn giáo nào đó; nếp sống chánh niệm, tỉnh thức có thể được tổ chức có tính cánh không mang màu sắc tôn giáo-phi tôn giáo. Tại trung tâm tu tập chánh niệm, chúng ta không cần phải có những hình thức lễ nghi hay lối tu tập có tính cách tôn giáo. Như vậy người ta sẽ không mang cái cảm giác tội lỗi khi đến tu tập nếp sống chánh niệm, họ sẽ không có cảm giác hy sinh, bỏ đạo gốc của mình để theo một đạo khác, một tôn giáo khác. Tôi không bao giờ khuyên người ta bỏ đạo gốc của họ để theo đạo của mình, ngược lại tôi luôn luôn khuyên họ rằng sau khi học những cái hay cái đẹp của đạo Bụt rồi, họ có thể trở về để giúp làm mới lại đạo gốc của mình để tinh thần giảng dạy và thực tập trở nên thực dụng hơn, đáp ứng được với nhu cầu của thời đại. Vì vậy, chúng tôi đã đi tới cái thấy là phải mở con đường phụng sự, độ đời trong thế kỷ 21 với những hệ thống tổ chức tu tập chánh niệm theo từng nhóm tăng thân trong những trung tâm tu tập chánh niệm có tính cách *phi tôn giáo*, nghĩ là không mang màu sắc lễ nghi, thờ phượng, cúng bái và không sử dụng ngôn từ đạo Bụt. Chúng ta phải tìm cách chế tác ra loại ngôn ngữ mới để chuyên chở được tinh ba của đạo Bụt mà không cần sử dụng cứng ngắc về ngôn từ đạo Bụt. Chúng tôi đã thử nghiệm và thấy có nhiều tiến bộ khả quan và có thể rất được hưởng ứng và thành công trong thời đại bây giờ. Những trung tâm tu tập chánh niệm như thế được các vị cư sĩ giáo thọ, các thành phần tiếp hiện và tăng thân của họ chăm lo.

Tại Đạo Tràng Thanh Sơn có chương trình đào tạo cho sự thực tập chánh niệm. Chương trình đào tạo này có thể kéo dài hai tuần liên tiếp và chúng tôi sẽ kêu gọi quý vị đóng góp ý kiến để làm sao kiến thiết những ngày tu chánh niệm theo tinh thần ấy được phong phú và đem lại nhiều lợi lạc cho mọi người. Quý vị không cần phải trở thành một vị giáo thọ mới có thể thành lập một tăng thân tu tập chánh niệm. Như tôi đã có đề cập đến lần trước, chúng ta ước mong các học sinh trong trường và sinh viên đại học bắt đầu thành lập các nhóm tăng thân tu tập chánh niệm để nâng cao phẩm chất đời sống của họ. Các

giáo viên có thể thành lập nhóm tu tập chánh niệm để nâng đỡ, yểm trợ nhau và để thưởng thức một đời sống ý vị, sâu sắc và thư thái hơn. Các vị tù nhân cũng có thể thành lập nhóm tu tập chánh niệm ngay ở trong trại tù để nâng đỡ nhau, như vậy họ sẽ bớt khổ hơn và sống an lạc và hòa bình ngay trong trại tù; có nhiều người tù đã thành lập tăng thân tu tập ngay trong trại tù và họ có báo cáo rằng pháp môn tu tập chánh niệm đã làm cho đời sống của họ thoải mái và an vui hơn rất nhiều. Tất cả chúng ta đều có thể dựng được một tăng thân tu học nhỏ ngay tại tư gia của mình. Quý vị không cần phải được đào luyện nhiều năm mới có thể làm được việc dựng tăng. Chỉ cần có tấm lòng, ước muốn tu tập và tâm thương yêu rộng lớn là quý vị có thể làm được. Nếu cần, chúng tôi sẽ cố gắng gởi người có nhiều kinh nghiệm tu tập, có khả năng dựng tăng để giúp quý vị công việc đào tạo và giúp đỡ tài chánh cho những người muốn đến để được đào tạo. Chúng tôi cần tuệ giác chung để thực hiện công trình kiến thiết những Trung Tâm Tu Tập Chánh Niệm như thế để làm phẩm vật cống hiến cho nhân loại trong thế kỷ 21 này.

Trung Tâm Tu Tập Chánh Niệm theo tinh thần phi tôn giáo đầu tiên được thành lập và hoạt động tại thành phố Woodstock trong sáu tháng nay. Là một tăng thân, chúng ta có thể đóng góp tuệ giác của ta để làm cho sự tu tập và sinh hoạt càng ngày càng thêm phong phú và tốt đẹp. Sư cô Chân Đức- là người đã thuyết giảng sáng nay về cương yếu của kinh Quán Niệm Hơi Thở, cùng với một số các thầy lớn hiện thời là những vị đảm trách cho hai trung tâm tu học, đó là Đạo Tràng Thanh Sơn và Tu Viện Rừng Phong. Hai trung tâm tu học nầy gồm có mười bốn vị tu sĩ đang thực tập rất miên mật trong đó có một số các vị cư sĩ đang cùng tu tập với các thầy, các sư cô và yểm trợ các thầy, các sư cô xây dựng tu viện. Chúng tôi hy vọng các thầy và các sư cô gốc người Mỹ, như sư cô Hà Nghiêm sẽ sống, tu tập và được đào tạo tại đó và tại tu viện Làng Mai, để sau này họ có thể đảm trách sự nghiệp hoằng pháp tại vùng Bắc Mỹ. Tôi hy vọng trong tương lai mỗi thành phố sẽ có một Trung Tâm Tu Tập Chánh Niệm để mọi người tại địa phương đó có thể tới để tu học. Đó là mong ước sâu sắc của tôi. Chúng ta cần phải giúp đào tạo những người có lý tưởng, phát

nguyện đi trên con đường phụng sự và hướng dẫn sự tu tập ở các trung tâm tu học ấy và chúng ta nên tổ chức một ban thiết kế để giúp tạo dựng những trung tâm ấy. Tăng Thân Tiếp Hiện sẽ là những tác viên, những pháp khí rất tốt để thực hiện tạo dựng những trung tâm tu tập theo tính cánh phi tôn giáo này. Xin quý vị yểm trợ chúng tôi để xây dựng những Trung Tâm Tu Tập Chánh Niệm như thế tại vùng Bắc Mỹ để cho nhiều người có nơi nương tựa. Chúng tôi tin là quý vị có thể giúp chúng tôi thực hiện được công trình lớn lao và đầy ý nghĩa này.

Chương 10: Tình Thương Chân Thật

Nhìn và Nghe trong chánh niệm

Kính thưa đại chúng, hôm nay là ngày mồng bốn tháng Sáu, năm 1998, chúng ta bước vào tuần thứ hai của khóa tu hai mươi mốt ngày.

Hơi thở vào và hơi thở ra sẽ có chuyển đổi khi ta đem ý thức sáng tỏ vào trong khi thở. Trong khi thở, ta chế tác ra năng lượng chánh niệm và năng lượng ấy có công năng nhận diện hơi thở và làm cho hơi thở trở nên sâu lắng và êm dịu hơn. Giống như khi ánh sáng chiếu vào một đối tượng nào đó dầu đối tượng đó nhỏ như một chất điểm, thì sau khoảng một thời gian ngắn, đối tượng đó sẽ chuyển đổi. Giống như khi ánh sáng mặt trời chiếu liên tục vào cây cỏ, hoa lá thì những vật ấy tự nhiên biến chuyển. Khi đối tượng của sự quán niệm tiếp xúc với chủ thể của sự quán niệm, thì sẽ có sự chuyển hóa. Khi chú ý vào hơi thở thì ta hay có khuynh hướng can thiệp, uốn nắm, xét xử hay tranh đấu với hơi thở của ta thay vì để cho hơi thở vào và hơi thở ra đi theo nhịp điệu tự nhiên của nó. Ta không nên can thiệp hoặc uốn nắn hơi thở mà chỉ ý thức đơn thuần về quá trình vào/ ra của hơi thở thôi và để cho hơi thở hoạt động theo nhịp điệu tự nhiên của nó. Ta chỉ làm một việc, đó là thắp lên ánh sáng chánh niệm và ý thức rằng đây là hơi thở vào, đây là hơi thở ra. Nếu hơi thở của ta dễ chịu, thì biết rằng ta đang không vận dụng, thao tác cực nhọc với hơi thở. Còn nếu càng thở ta càng cảm thấy khó chịu, bế tắc, tức ngực, thì tức là ta đang vận dụng cực nhọc, ta đang uốn nắn hơi thở của ta. Xin quý vị chú ý tới kết quả của hơi thở vào và hơi thở ra lên cơ thể của mình. Nếu hơi thở của quý vị tiếp tục đem lại cảm giác thoải mái, dễ chịu, thì biết rằng mình đang thực tập đúng. Sau khi thực tập thở như thế được vài phút, hơi thở của quý vị tự nhiên sẽ trở nên sâu lắng và êm dịu hơn. Trạng thái êm dịu và sâu lắng của hơi thở là trạng thái được xảy ra tự nhiên; ta không nên thúc bách và uốn nắn hơi thở trong khi thực tập. Quý vị không cần phải cố gắng cực nhọc để thở. Nếu cố làm cho hơi thở mau chóng trở nên dễ chịu, sâu lắng, quý vị sẽ làm gián

đoạn cảm giác hoan lạc của thân tâm. Hãy để cho hơi thở chánh niệm tự đem lại niềm hoan lạc và hạnh phúc cho thân tâm mình.

Chúng ta không nhất thiết phải thực tập tất cả Mười Sáu Phép Quán Niệm Hơi Thở mà Bụt đã đưa ra cùng một lúc hoặc thực tập theo trình tự của từng bài tập. Nếu hiểu được sâu sắc bản chất của Mười Sáu Phép Quán Niệm Hơi Thở và nguyên do tại sao Bụt đã đưa ra để thực tập, ta sẽ biết những bài nào cần thực tập trước. Khi bắt đầu ngồi thiền, trước tiên ta thực tập bốn phép thở đầu để thiết lập sự vững chãi và chế tác niềm hỷ lạc cho thân tâm. Bốn phép thực tập này thuộc về lãnh vực điều thân. Sau đó ta chọn một phép thở trong mười phép thở còn lại khế hợp cho tình trạng tâm lý của ta để thực tập. Nếu ta muốn đi sang một phép thở khác, ta có thể ngưng lại phép thở ta đang thực tập và bắt đầu chuyển sang bài tập khác. Ta phải khôn khéo và thông minh trong sự thực tập, biết bài tập nào có lợi cho tình trạng thân tâm của ta trong lúc đó.

Ta biết cách chăm sóc và quan tâm đến nhu yếu cơ thể, cảm thọ, và các tâm hành của ta. Chữ *niệm* trong tiếng Hán Việt được chia ra làm hai phần; phần trên là chữ *kim*, nghĩa là bây giờ và ở đây, là hiện tại; phần dưới là chữ tâm, nghĩa là tâm ý. Nghĩa là ta đưa cái tâm ý của ta trở về an trú trong hiện tại- bây giờ và ở đây. Hai chữ ấy được ghép lại với nhau thành chữ niệm, mà chữ niệm ở đây nên hiểu là *chánh niệm*. Tâm ý trở về với giây phút hiện tại để ý thức được những gì đang xảy ra trong giây phút ấy. Khi tâm ý của ta trở về với giây phút hiện tại, thì điều đó cũng có nghĩa là tâm trở về với thân, làm cho thân tâm hợp nhất. Chỉ cần thở vào và thở ra một hơi thôi là ta đã có thể làm cho thân và tâm trở thành một mối- thân tâm nhất như. Và ta bắt đầu thiết lập thân tâm vững chãi trong hiện tại. Lúc bấy giờ ta thật sự đang sống, đang có mặt đích thực. Chánh niệm trước hết là có mặt đích thực cả thân và tâm trong giây phút hiện tại. Vì thế cho nên hơi thở chánh niệm có công năng rất mầu nhiệm. Cố nhiên hơi thở chánh niệm không phải là phép thực tập duy nhất để làm cho thân và tâm trở nên hợp nhất, nhưng nó là một phép tu tập rất thiết thực, cụ thể và mầu nhiệm. Hơi thở là nhịp cầu nối liền thân và tâm. Chánh niệm có thể được chế tác bằng cách nghe, cách nhìn, cách đi và cách thở của

ta và trong mọi hoạt động khác của thân. Khi thực tập thiền đi, ta thấy người bạn trước mặt ta đang đi rất đẹp, chánh niệm, thư thái thì ta được thừa hưởng sự vững chãi và an lạc của người đó. Nếu ta đi không có chánh niệm, đánh mất mình trong sự suy tư, lo lắng và sầu khổ về quá khứ hoặc mơ tưởng tới tương lai, thì hình ảnh của những người bạn tu đang đi thong thả, an lạc và hạnh phúc quanh ta sẽ giúp ta trở về và thiết lập trở lại năng lượng chánh niệm trong ta. Ta phải biết cách sử dụng đôi mắt của ta để vun trồng và nuôi dưỡng năng lượng chánh niệm. Khi viếng thăm một ngôi chùa hay một tự viện già lam, ta sẽ tiếp xúc và thấy rằng những nghệ thuật kiến trúc, những khu vườn trong chùa, trong tự viện đều được trình bày, sắp đặt với mục đích giúp ta trở về với chánh niệm. Những nhà điêu khắc, nghệ thuật giỏi là những người có khả năng tạo ra những pháp hiệu nhắc nhở mọi người biết trở về với chính mình để vun trồng năng lượng chánh niệm nơi tự thân. Đối với các loại âm thanh cũng vậy; ví dụ tiếng chuông, tiếng mõ hoặc tiếng tụng kinh đều là những pháp khí, pháp âm có công năng giúp ta phục hồi lại được năng lượng chánh niệm trong ta. Chúng ta cũng có thể cũng cố lại hai mắt của ta và sử dụng hai mắt để nhìn trong chánh niệm. Nhìn với con mắt chánh niệm, ta sẽ thấy được mọi vật sâu sắc hơn, đẹp đẽ hơn, từ bi hơn. Tôi có thể nhìn vào bàn tay của tôi với chánh niệm hoặc với thất niệm. Cách hay nhất là tập nhìn bằng con mắt chánh niệm; nhìn với con mắt chánh niệm thì chánh định sẽ phát sinh và khi năng lượng của niệm và định phát triển hùng hậu, thì ta sẽ chọc thủng được đối tượng của sự quán chiếu và thấy được chân tướng của nó một cách rõ ràng; cái thấy ấy gọi là tuệ giác. Những gì ta thấy, tiếp xúc có công năng làm tăng trưởng năng lượng chánh niệm và năng lượng ấy giúp ta thấy mọi sự mọi vật rõ ràng hơn. Nhãn căn và chánh niệm trợ giúp nhau để làm phát sinh nhãn thức thanh tịnh. Đối với âm thanh cũng vậy. Khi ta nghe những lời tụng kinh, thì âm thanh của sự tụng kinh giúp ta trở về với chính mình và vun xới năng lượng chánh niệm trong tự thân. Khi có chánh niệm, ta bắt đầu lắng nghe chăm chú hơn và nhờ vậy hiểu được vấn đề một cách sâu sắc. Những người thực tập chánh niệm nên thường xuyên chế tác khả năng lắng nghe với tâm từ bi và quán chiếu thâm sâu của Bồ Tát Quán Tự Tại. Lắng nghe trong chánh

niệm, lắng nghe với tâm từ bi là phép thực tập rất quan trọng trong đạo Bụt; là phép tu có công năng làm vơi bớt khổ đau cho người và giúp người vượt qua được những khổ đau ách nạn, phá tan được màng vô minh, vọng tưởng. Những nhà tâm lý trị liệu nên học nghệ thuật lắng nghe sâu, lắng nghe với tâm từ bi của đức Bồ Tát Quan Thế Âm. Nếu không biết lắng nghe sâu, không biết lắng nghe với tâm từ bi, thì nhà tâm lý trị liệu sẽ không thể trở thành một nhà tâm lý trị liệu giỏi được. Muốn thực tập lắng nghe sâu thành công, muốn giúp người khác bớt khổ, trước hết mình phải đưa tâm trở về với thân, làm cho thân và tâm trở thành một mối. Hơi thở chánh niệm là phương tiện giúp mình có mặt đích thực cho bịnh nhân của mình trong giây phút hiện tại, là chất keo làm cho thân và tâm trở thành một mối.

Nếu mình an trú trong chánh niệm, có mặt đích thực trong giây phút hiện tại, thì phẩm chất lắng nghe của mình sẽ được nâng cao. Đây gọi là *bi thính*- lắng nghe với tâm từ bi. Mình sẵn lòng giúp đỡ người khác. Biết rằng người ấy đang đau khổ cùng cực và không có ai muốn lắng nghe người ấy nên mình phát đại bi tâm, muốn có mặt cho người ấy, lắng nghe người ấy để giúp người ấy bớt khổ. Có lẽ mình là người đầu tiên sẵn lòng lắng nghe người ấy. Nếu mình bị phân tán với những vấn đề riêng tư của mình, bị những tiếc nuối về quá khứ lôi kéo, bị những mơ tưởng về tương lai trấn ngự thì mình sẽ không có mặt đích thực cho người ấy, một người đang rất cần sự giúp đỡ của mình. Những nhà tâm lý trị liệu có thể mang trong họ rất nhiều khổ đau. Nếu nhà tâm lý trị liệu không biết cách vun xới tình thương, không biết cách chế tác năng lượng niệm và định trong tự thân mỗi ngày, thì những bịnh nhân của họ sẽ có thể chạm đến những hạt giống khổ đau trong họ và làm cho họ đau khổ. Như vậy phẩm chất của sự lắng nghe trong họ sẽ trở nên nghèo nàn. Nhà tâm lý trị liệu cần thực tập có mặt đích thực trong hiện tại và biết cách vun trồng năng lượng của sự tươi mát, từ bi để trở thành một nhà tâm lý trị liệu có ích lợi. Muốn thực tập lắng nghe sâu thành công, mình phải có năng lượng từ bi.

Lắng nghe với tâm từ bi đã có thể làm vơi bớt rất nhiều khổ đau của kẻ khác rồi. Hãy tưởng tượng có một người đàn bà đang đau khổ và

trong gia đình không có ai có khả năng lắng nghe bà hết. Trong gia đình, người nào cũng bận rộn, bị khổ đau trấn ngự và không có ai có đủ kiên nhẫn, sự tươi mát và tình thương để lắng nghe bà. Có thể bà cũng không biết cách ăn nói dịu dàng, từ ái và mỗi khi nói đều xúc chạm đến những hạt giống khổ đau nơi những người khác trong gia đình. Vì vậy ai cũng muốn tránh né bà; có lẽ họ không có ý muốn trừng phạt hoặc tránh né bà, nhưng vì mỗi khi nghe bà nói hoặc thấy bà làm một hành động nào đó thì những hạt giống khổ đau trong họ bị tưới tẩm, nên họ không dám gần kề bà, lắng nghe bà. Có nhiều lần bà ta muốn nói chuyện tử tế với họ vì bà biết họ không muốn lắng nghe bà. Mặc dù bà có thiện chí muốn sửa đổi, muốn làm hòa, nhưng bà không thể làm được vì niềm đau nỗi khổ trong bà quá lớn. Bà bắt đầu với vài lời lẽ dễ thương, nhưng một khi hạt giống khổ đau trong bà bị động đến, thì từ từ những lời bà thốt ra lại mang đầy tính chất cay đắng, buồn đau và than trách.

Nhiều người trong xã hội chúng ta đã đánh mất khả năng lắng nghe và sử dụng ngôn từ hòa ái, ngọt ngào, xây dựng. Nhiều gia đình mà trong đó không ai có khả năng lắng nghe ai được. Sự truyền thông càng ngày càng trở nên bế tắc. Truyền thông bị bế tắc là vấn đề lớn của thời đại. Chúng ta chế tạo ra những phương tiện kỹ thuật rất tối tân về lãnh vực truyền tin như đường giây thép, điện thoại, điện thư, mạng lưới v.v..; những phương tiện tối tân ấy có thể giúp ta nhắn tin hoặc nhận tin cực kỳ mau chóng dù khoảng cách rất xa- bên kia địa cầu... Thế nhưng sự truyền thông giữa các cặp cha con, giữa bạn bè, vợ chồng, thầy trò và giữa quốc gia với quốc gia đã trở nên vô cùng khó khăn và bế tắc.

Nhìn vào một người đang mang rất nhiều khổ đau trong lòng và không có cơ hội để bày tỏ cùng ai, ta thấy người đó giống như một quả bom sẵn sàng bùng nỗ bất cứ lúc nào. Người đó có rất nhiều sự căng thẳng và niềm đau, người đó có thể bùng nỗ nhiều lần trong ngày. Vì thế những người trong gia đình không dám đến gần người ấy. Họ tìm cách lánh xa người ấy và vì vậy người ấy cảm thấy bị cô lập. Chúng ta phải học nghệ thuật gỡ bom. Chúng ta phải khéo léo

trong nghệ thuật lắng nghe với tâm từ bi và sử dụng ngôn từ thương yêu, hoà ái để tái lập lại truyền thông, giúp nhau gỡ rối tơ lòng.

Lắng nghe với tâm từ bi là để giúp người kia bớt khổ. Trong quá trình lắng nghe, quý vị phải nuôi dưỡng ý thức rằng bất kể người kia đang nói những điều gì và những lời nói có thể chứa đựng nhiều chất liệu giận hờn, buộc tội và trách móc, mình cũng sẽ duy trì sự bình an và tiếp tục lắng nghe; lắng nghe mà không đem tâm phán xét, phản ứng. Quý vị thực tập duy trì năng lượng thương yêu trong suốt buổi lắng nghe. Những lời người kia nói có thể không đúng, không chính xác hoặc chứa đầy sự phàn nàn, trách móc, công kích, phán xét và tri giác sai lầm, nhưng quý vị cũng vẫn lắng nghe, vẫn duy trì năng lượng thương yêu và ôm ấp người đó để hạt giống khổ đau trong mình không bị chạm đến. Trong khi lắng nghe quý vị phải luôn luôn nắm lấy hơi thở chánh niệm để duy trì sự an bình và vững chãi. "Thở vào, tôi biết người ngồi trước mặt tôi đang đau khổ cực kỳ. Thở ra, tôi biết tôi đang thực tập lắng nghe để giúp người ấy bớt khổ." Ta phải tự luyện tập để có khả năng ngồi và lắng nghe khoảng bốn mươi lăm phút hoặc một tiếng mà không sinh tâm bực bội. Đức Bồ Tát Quán Thế Âm là người có khả năng lắng nghe sâu, lắng nghe với tâm từ bi. Vì vậy cho nên Ngài được tán dương với danh hiệu là Đại Từ Đại Bi Cứu Khổ Cứu Nạn Quán Thế Âm Bồ Tát.

Tất cả chúng ta đều có những người thân đang gặp những khó khăn và khổ đau. Ta rất khao khát muốn giúp người thân của ta bớt khổ, nhưng ta không phải là những nhà tâm lý trị liệu. Ta có thể thực tập như một nhà tâm lý trị liệu, vấn đề là nên thực tập lắng nghe như thế nào để những hạt giống khổ đau trong ta không bị tưới tẩm. Muốn lắng nghe một cách hiệu quả, trước hết ta phải biết thực tập đi thiền, ngồi thiền và thở có chánh niệm trong đời sống hàng ngày để chế tác ra năng lượng của niệm, định, của vững chãi và thảnh thơi. Điều này rất quan trọng. Ta phải tự giúp bản thân trước mới nghĩ tới chuyện giúp người. Đó là nguyên tắc của sự thực tập tự độ và độ tha. Nếu ta mới thực tập lắng nghe lần đầu, có thể ta sẽ thấy rằng khả năng lắng nghe của mình chỉ giới hạn trong vòng mười lăm phút. Sau mười lăm phút ta sẽ cảm thấy mệt, không thể nghe tiếp được nữa. Trong trường

hợp này, ta nên nói với người kia rằng: "Thưa chị, em hơi mệt. Em xin được tiếp tục kỳ sau, được không? Bây giờ em muốn đi dạo một chút. Nếu chị muốn, mời chị đi cùng với em cho vui." Mình phải làm mới lại chính mình. Mình phải có cơ hội để tiêu hóa những gì mình đã đưa vào trước khi tiếp tục lắng nghe. Biết được mức giới hạn của mình là điều rất quan trọng. Nếu không, mình sẽ thất bại, sẽ bị đột quỵ. Yếu tô kiên nhẫn cũng rất quan trọng trong quá trình lắng nghe. Tôi có tham dự một buổi họp trong đó có một người đã không có ai lắng nghe và người đó cũng không có cơ hội bày tỏ nỗi khổ của mình. Chúng tôi đã ngồi và thở trong chánh niệm một lúc thật lâu. Chúng tôi đã ngồi có mặt cho ông ta, rất chăm chú và ông ta đã cố gắng thật lâu mới có thể nói ra được nỗi khổ của ông cho chúng tôi nghe. Kiên nhẫn là bản chất của tình thương chân thật. Nếu thật sự thương người nào, mình phải biết kiên nhẫn với người đó.

Nghệ Thuật Sử Dụng Ái Ngữ

Khía cạnh khác của sự thực tập là học cách sử dụng ngôn từ hòa ái. Khi quý vị tham dự khóa tu hoặc đến tu học tại một tu viện nào đó, quý vị có cơ hội để vun xới khả năng lắng nghe với tâm từ bi và sử dụng ngôn từ hòa ái. Lắng nghe với tâm từ bi và sử dụng ngôn từ hòa ái là hai khía cạnh của sự thực tập rất thiết yếu để tái lập sự truyền thông, phục hồi niềm an lạc và hòa giải trong xã hội. Phải thực tập mới có thể khôi phục lại được sự vững chãi và thảnh thơi của mình. Quý vị cần nói cho người kia biết nỗi khổ và niềm đau của mình, đặc biệt nếu người đó là người mà quý vị thương và tin cậy nhất. Tuy nhiên phải học nói như thế nào để người kia có thể tiếp nhận được, nghĩa là phải học cách nói bằng ngôn ngữ ngọt ngào, hòa ái, không có tính cách buộc tội, trách móc và trừng phạt thì mới thành công. Ngôn từ hòa ái sẽ giúp người kia lắng nghe và tiếp nhận dễ dàng hơn.

Chánh niệm là nền tảng của tất cả các khía cạnh của sự tu tập. Chánh ngữ có công năng nuôi dưỡng chánh niệm trong mình và nơi người kia. Trong truyền thống đạo Bụt, có một vị bồ tát hiệu là Quán Thế Âm. Bồ Tát Quán Thế Âm có khả năng lắng nghe sâu, lắng nghe với

tâm từ bi, lắng nghe với tâm không thành kiến, không phán xét, không phản ứng. Bồ Tát Đại Trí Văn Thù Sư Lợi (Manjushri) là Người có khả năng nhìn sâu để hiểu. Bồ Tát Văn Thù và Bồ Tát Quán Thế Âm đều có mặt trong ta. Khi ta thực tập nhìn sâu để hiểu những khổ đau của người, thì biết rằng đức Bồ Tát Văn Thù đang có mặt. Ta vun xới khả năng ấy bằng sự thực tập. Bồ Tát Quán Thế Âm có mặt trong ta khi ta biết lắng nghe với tâm từ bi để có thể hiểu được những nỗi khổ niềm đau của người khác. Đây không phải là vấn đề tín ngưỡng, sùng tín đối với một vị thần linh ngoài ta như một thực thể biệt lập. Đây là khả năng tiếp xúc được với năng lượng tình thương trong ta và năng lượng ấy được biểu lộ qua cách nhìn và cách nghe của ta. Hình ảnh bên ngoài chỉ là phương tiện giúp ta trở về và tiếp xúc với khả năng hiểu và thương trong ta.

Hạnh Nguyện Lớn

Đức Bồ Tát Phổ Hiền (Samantabhadra) là vị bồ tát có hạnh nguyện lớn, nên chúng tôi xưng tán Ngài là vị Bồ Tát Đại Hạnh Phổ Hiền. Đức Bồ Tát Phổ Hiền cũng có mặt trong ta. Biểu tượng của Bồ Tát Phổ Hiền là cánh tay từ bi, là cánh tay hành động. Khi ta được thúc đẩy bởi tình thương và muốn làm điều gì đó để độ đời giúp người thoát khỏi khổ đau, ta có thể sử dụng đôi mắt của ta để nhìn sâu như đức Bồ Tát Văn Thù, đôi tai của ta để nghe với tâm từ bi như đức Bồ Tát Quán Thế Âm và đôi tay của ta để hành động như đức Bồ Tát Phổ Hiền. Tình thương chân thực luôn luôn được biểu lộ qua cách nhìn, cách nghe và cách hành động. Và cái nhìn, cái nghe và cách hành xử của ta nếu được trang điểm bằng chất liệu thương yêu của các vị Bồ Tát, thì nó sẽ đem lại sự an ổn, hòa bình, trị liệu và chuyển hóa lớn cho nhân loại. Trong các chùa chiền Phật Giáo, quý vị thường thấy có thờ tượng của một vị Bồ Tát Nghìn Mắt Nghìn Tay. Vị bồ tát này hiệu là Bồ Tát Chuẩn Đề. Ta có thể thắc mắc tại sao vị Bồ Tát này có nhiều tay nhiều mắt quá vậy? Điều này rất dễ hiểu. Bởi vì năng lượng thương yêu trong Bồ Tát quá lớn, hai cánh tay không đủ để Ngài làm công việc độ đời, nên Ngài muốn có nhiều cánh tay để giúp được nhiều người cùng một lúc. Nhiều người trong chúng ta thật sự có

nhiều hơn là hai cánh tay. Có rất nhiều điều mình muốn thực hiện; ví dụ như muốn chăm sóc và bảo vệ hệ sinh thái, bảo vệ môi trường, muốn giúp những người không cửa không nhà, những người nghèo đói, trẻ em mồ côi, trẻ em suy dinh dưỡng, các nạn nhân của chiến tranh, của thiên tai, những cô hồn ma trơi v.v... muốn làm công việc từ thiện, xã hội ở các nước nghèo, chậm tiến. Nếu nhìn cho thật kỹ, ta sẽ thấy có rất nhiều các vị Bồ Tát như thế đang có mặt quanh ta và đang hoạt động khắp nơi trên thế giới. Đời sống của họ rất giản dị, tri túc, thế nhưng sự có mặt của họ thì cùng khắp, tình thương yêu của họ không có giới hạn. Họ làm việc không biết mệt mỏi. Họ yểm trợ các chương trình từ thiện và hành động nhiều cách để làm vơi bớt khổ đau cho kẻ khác. Bồ Tát Nghìn Tay Nghìn Mắt không phải chỉ là những hình tượng bằng đất, bằng gỗ, bằng thạch cao được tôn thờ trong các chùa chiền, tự viện mà họ đích thực đang có mặt bằng xương bằng thịt ở khắp mọi nơi để làm công việc cứu độ.

Tôi có quen biết một người phụ nữ người Hà Lan. Trong Thế Chiến Thứ Hai, bà đã cứu được mười ngàn người dân Do Thái thoát khỏi sự tàn sát khủng khiếp của chủ nghĩa Đế Quốc Xã (the Holocaust). Nếu gặp bà trên đường phố, có lẽ chúng ta sẽ không nhận ra được bà chính là một vị bồ tát, bởi vì bà ăn bận rất giản dị. Mình chỉ có thể nhận ra được bà là một vị bồ tát nếu mình biết được hành động cao cả ấy của bà mà thôi. Tuy rằng những vị bồ tát như thế chỉ có hai mắt, hai tay như bao người khác, nhưng nếu nhìn kỹ họ cũng có những con mắt ở phía sau lưng của họ, họ cũng có những cánh tay thật dài có khả năng duỗi ra thật xa. Họ thấy được nhiều điều và thấy rất xa. Thực ra đức Bồ Tát Đại Bi Quán Thế Âm có hơn ngàn cánh tay và trong mỗi bàn tay có một con mắt. Khi ta muốn làm một điều gì mà điều đó được thúc đẩy bằng tình thương thì trước hết ta cần phải thực tập nhìn sâu. Nhìn sâu mới hiểu được thực trạng, mà hiểu thì mới thương, mới giúp được. Nếu không hiểu thì những hành động thương yêu của ta sẽ không được xác thực, sẽ không đem lại kết quả tốt đẹp. Ngược lại ta sẽ làm cho người ta thương khổ thêm. Đôi khi ta được thúc đẩy bởi ước nguyện muốn giúp đời, nhưng vì không hiểu bản chất của tình trạng, nên thay vì thương ta tạo thêm nhiều điều

phiền toái, đỗ vỡ. Ta muốn giúp người kia hạnh phúc, nhưng vì không hiểu nên càng giúp ta càng làm cho người kia khổ. Có thể quý vị quan tâm cho hạnh phúc của con trai hoặc con gái mình. Có thể quý vị nghĩ rằng những cái mình làm sẽ đem lại hạnh phúc cho con mình. Nhưng nếu nhìn kỹ lại, có thể quý vị sẽ thấy rằng mình đang gây khổ đau cho con mình vì mình thương mà không hiểu. Quý vị phải xét lại bản chất thương yêu của mình. Theo lời Bụt dạy, tình thương chân thật phải được phát sinh từ sự hiểu biết. Cái then chốt là phải đặt con mắt vào lòng bàn tay. Trước khi hành động. Ta phải nhìn vào lòng bàn tay xem thử bàn tay của ta đã có con mắt hiểu chưa. Nếu trong lòng bàn tay của ta đã có con mắt hiểu thì những gì ta làm cũng sẽ đem lại hạnh phúc cho người. Nếu trong lòng bàn tay của ta chưa có con mắt hiểu thì chớ vội hành động, bởi vì hành động trên căn bản đó sẽ gây thương tích và khổ đau thêm cho người kia.

Ở Việt Nam có một loại trái cây mà nhiều người miền nam rất ưa thích, đó là trái sầu riêng. Tôi có nội kết êm ái với loại trái cây này. Tôi không chịu nỗi cái mùi của nó nói chi tới chuyện ăn. Hôm nọ trong chùa của tôi, trên bàn thờ Bụt người ta dâng cúng một trái sầu riêng rất lớn. Sáng hôm đó tôi lên chánh điện để đi công phu khuya- trì tụng kinh Pháp Hoa và trong khi tụng kinh, tôi không tài nào chú tâm được vào việc tụng kinh vì mùi sầu riêng nó lấn át cả chánh điện. Tụng tới nữa thời kinh, tôi chịu không nỗi nữa, ngưng tụng, tôi đứng dậy lấy quả chuông úp trái sầu riêng lại, rồi trở lại tiếp tục tụng cho hết thời kinh và tôi chỉ sử dụng mỗi tiếng mỏ. Sau khi tụng xong thời kinh, tôi giải phóng trái sầu riêng. Quý vị có thể nghĩ rằng: "Trời ơi! tội nghiệp thầy Nhất Hạnh quá, thầy tu tập và làm công việc Phật sự rất cực nhọc. Mình nên cúng dường thầy một trái sầu riêng để thầy bồi dưỡng." Nghĩ như thế, rồi đem sầu riêng tới mời tôi ăn. Tôi từ chối nhưng quý vị cứ ép tôi ăn... Nếu quý vị làm như thế thì tôi sẽ rất đau khổ. Nếu quý vị không hiểu được nhu cầu của người thương của mình, không biết cái người thương mình cần và không cần, thì không thể thương được. Nếu quý vị không hiểu những khó khăn, thao thức và ước nguyện của người mình thương thì không thể thương họ được; bởi vì tình thương (từ bi) của quý vị không phải được làm bằng

chất liệu của hiểu (trí tuệ). Muốn hiểu, quý vị phải biết sử dụng con mắt của đức Bồ Tát Văn Thù để nhìn sâu (quán chiếu). Quý vị có thể hỏi người thương của mình như thế này, "Em ạ, em nghĩ là anh có hiểu em không? Nếu không hoặc hiểu chưa sâu, thì xin em giúp anh hiểu em sâu hơn để anh có thể thương em đúng mức. Nếu em không giúp anh, thì anh sẽ tiếp tục nói hoặc làm những điều làm em khổ. Anh thật sự rất muốn hiểu những nỗi khổ niềm đau của em. Anh muốn biết những nguyện vọng sâu kín của em, bởi vì anh muốn thương làm sao cho đúng để tình thương ấy không trở thành chất liệu khổ đau cho em. Anh chỉ muốn làm cho em hạnh phúc mà thôi." Quý vị có bao giờ hỏi câu hỏi như thế đối với người thương của mình chưa? Đó là ngôn ngữ của những người muốn thương yêu và chăm sóc thật sự, muốn xây dựng hạnh phúc với người thương của mình.

Nếu cả hai người biết sử dụng con mắt, lỗ tai và ngôn ngữ từ ái của đức Bồ Tát Văn Thù và đức Bồ Tát Quán Thế Âm để cư xử, giúp đỡ và hiểu nhau, thì sự truyền thông có thể được phục hồi rất mau chóng và hạnh phúc chắc chắn sẽ có mặt. Ba vị Bồ Tát Văn Thù, Phổ Hiền và Quán Thế Âm mà chúng ta niệm mỗi buổi sáng trong giờ công phu không phải là những vị thần linh, những thực thể đang trú ẩn biệt lập ở đâu đó trong không gian, các Ngài thật sự đang có mặt ngay trong tâm ta như những hạt giống, những nguồn năng lượng. Ta có thể làm cho năng lượng của các Ngài có mặt để ta có khả năng nhìn sâu để hiểu, lắng nghe để thương và nói lời từ ái để thiết lập truyền thông, xây dựng hạnh phúc. Tình thương chân thật được làm bằng chất liệu hiểu biết. Cái hiểu không thể có được nếu ta không thực tập nhìn sâu và lắng nghe với tâm thương yêu (từ bi). Sau đó ta có thể sử dụng bàn tay hành động của đức Bồ Tát Phổ Hiền. Có hai chất liệu hiểu và thương rồi thì hành động của ta sẽ đem lại hạnh phúc cho người và làm vơi bớt khổ đau của người; trước hết là những người thân cận của ta, sau đó ta đưa các vị bồ tát trong tự thân đi vào đời để phụng sự. Khi trong ta có sự có mặt của bồ tát Đại Trí Văn Thù Sư Lợi, bồ tát Đại Bi Quán Thế Âm và bồ tát Đại Hạnh Phổ Hiền, ta có thể có mặt đích thực cho người thương của ta và có mặt bất cứ nơi nào cần đến tình thương.

Bốn Tâm Vô Lượng - Brahmaviharas

Lời dạy của Bụt về thương yêu có thể tìm thấy trong bốn yếu tố (phạm trù) của tình thương chân thật. Chúng ta có thể dùng bốn yếu tố này để nâng cao phẩm chất thương yêu của ta. Ta hãy nhìn vào bản chất thương yêu của ta để xét nghiệm lại xem có sự có mặt của bốn yếu tố này hay không. Yếu tố thứ nhất là *từ*, tiếng Phạn là *maitri*. Như chúng đã đề cập kỳ trước, *maitri* có thể được dịch là "*từ- lòng thương*." Chữ "maitri" có gốc từ chữ *mitra*- nghĩa là bạn. Đối tượng tình thương của mình là một người bạn. Khi đối tượng thương yêu là chính mình, thì mình là người bạn của chính mình. Bạn thì luôn luôn thừa hưởng sự có mặt của nhau. Từ là khả năng hiến tặng, ban phát niềm vui và hạnh phúc. Từ là sự thực tập, chứ không phải là sự cảm nhận. Khi quý vị biết thở vào và làm cho toàn thân an tịnh, tức là quý vị đem lại sự an lạc, vững chãi và thảnh thơi cho thân thể của chính mình. Đó là sự bày tỏ lòng từ đối với chính thân thể mình. Khi quý vị nỡ được nụ cười dễ thương, tươi mát, thì đó là quý vị đang thực tập từ. Cái thiện chí muốn thương chưa đủ. Dù có đầy thiện chí muốn thương, muốn giúp, nhưng nếu không có sự hiểu biết, không khéo léo thì quý vị có thể gây tổn thương và khổ đau cho người mình thương. Thương mà không hiểu tức là trong lòng bàn tay của mình chưa có con mắt của Bồ Tát Văn Thù. Vì thế cho nên từ là khả năng đem lại niềm an vui và hạnh phúc cho người mình thương. Quý vị chỉ có thể làm được điều này khi có chất liệu của hiểu. Nhìn vào bản chất tình thương của mình xem thử mình có khả năng hiểu người thương của mình chưa; tình thương ấy có đang đem lại niềm an vui cho người thương mỗi ngày hay không! Đặt lại vấn đề như thế rất hay. Quý vị có thể hỏi: "Em ạ! Em nghĩ là anh hiểu em không? Nếu chưa, xin em giúp anh để anh có thể hiểu em sâu sắc hơn. Em hãy nói cho anh biết về nỗi khổ niềm đau của em đi. Anh rất muốn được nghe." Lời thỉnh cầu như thế phải được thực hiện thường xuyên và với lòng chân thành. Làm như vậy là quý vị đang sử dụng ngôn ngữ của hiểu biết và thương yêu.

Yếu tố thứ hai của tình thương chân thật là *bi- karuna*. Bi là khả năng lấy đi khổ đau, làm vơi bớt khổ đau, đem lại an vui và hạnh phúc. Bi tiếng Anh là compassion, nghĩa là khả năng chia sẻ, gánh bớt nỗi khổ

niềm đau của người khác. Chữ *com*- tiếng Anh nghĩa là tới với, là chia sẽ cùng với và chữ passion nghĩa là gánh chịu bớt những nỗi thống khổ. Chữ compassion trong tiếng Anh chưa dịch được chính xác cái nghĩa của chữ karuna. Bi là khả năng lấy đi niềm đau nỗi khổ của người thương và giúp người thương chuyển hóa, chứ không phải chỉ đến để gánh bớt nỗi khổ của người. Giống như một nhà y sĩ; muốn chữa trị cho bệnh nhân, vị y sĩ phải thực tập nhìn kỹ và lắng nghe sâu để tìm hiểu xem bịnh nhân của mình đang bị vấn đề gì. Vị y sĩ phải có mặt đích thực mới có thể hiểu được tình trạng của bịnh nhân mình. Các cặp vợ chồng, hôn phối cũng phải thực tập như thế. Quý vị phải có mặt đích thực cho người thương của mình, tập nhìn kỹ và lắng nghe sâu để nhận diện cho được những niềm đau nỗi khổ và ước vọng của người thương mình. Khi quý vị hiểu được bản chất của nỗi khổ niềm đau của người thương mình rồi, tự nhiên quý vị biết mình phải làm gì và không nên làm gì để giúp người thương của mình vơi bớt khổ đau trong đời sống hàng ngày. Đó là sự thực tập thương yêu đích thực. Nhìn sâu vào bản chất của tình thương để xem thử trong tình thương ấy có yếu tố của bi hay không. Thực ra trong tâm thức của ta đã sẵn có yếu tố bi, nhưng vì ta chưa biết vun trồng nên nó còn rất bé. Chúng ta phải học thương. Học thương nghĩa là làm thế nào để tăng trưởng chất liệu từ và bi trong ta mỗi ngày.

Yếu tố thứ ba của tình thương chân thật là *hỷ- mudita*. Nếu mỗi ngày hai người cứ tạo khổ đau cho nhau, thì đó không phải là tình thương chân thật. Chúng ta phải chuyển hóa nỗi khổ niềm đau ấy đi. Nhìn vào bản chất tình thương của ta để xem có chất liệu của hỷ, tức là niềm vui không điều kiện hay không. Nếu trong tình thương của ta không có yếu tố hỷ, thì đó chưa phải là tình thương chân thật. Niềm vui do hỷ đưa tới là thứ niềm vui không điều kiện, là niềm vui của sự tùy hỷ, tức là vui cái vui của người, không ghen tị, so đo, tính toán...

Yếu tố thứ tư của tình thương chân thật là *xả- upeksha*. Xả nghĩa là không kỳ thị, không phân biệt, là khả năng bao dung, là tự do lớn. Khi thương một người, quý vị không nên áp đảo những quan điểm của mình lên người đó và tước đoạt tự do của họ. Quý vị hiến tặng cho người đó không gian, bên trong cũng như bên ngoài. Trên danh

nghĩa của tình thương, ta thường giam hãm người thương của ta vào ngục tù của uy quyền, của sự áp đảo, của sự vướng mắc và của sự độc tài chiếm hữu. Ta nhốt người thương của ta lại không cho người đó vùng vẫy và người đó mất hết tự do. Đây là thứ tình thương của sự độc tài, chiếm hữu; thứ tình thương không có sự có mặt của xả-upeksha. Ta phải tới với người thương của ta và nói: "Em ạ, trong tình thương của anh dành cho em, em thấy có yếu tố độc tài không? Có yếu tố chiếm hữu không? Anh có tước đoạt đi tự do của em không? Em có cảm thấy em còn vẫn là em không? Em có đủ không gian trong em và chung quanh em không? Có phải anh đã tước đoạt không gian của em rồi không? Nếu quý vị hỏi một cách thành thật như thế thì người thương của quý vị sẽ nói ra cho quý vị nghe. Nếu người thương của quý vị vẫn còn cảm thấy có tự do, tràn đầy không gian, thì có nghĩa là trong tình thương của quý vị có yếu tố của xả.

Upeksha cũng có nghĩa là buông xả, là tình thương không điều kiện. Quý vị thương một người bằng tình thương không điều kiện là bởi vì họ cần tình thương. Nếu quý vị đòi điều kiện, thì tình thương đó không còn là tình thương chân thật nữa. Cha mẹ thương con thường thường không bao giờ đặt điều kiện. Các bậc cha mẹ không thể bảo chúng phải làm cái này làm cái nọ mới xứng đáng là con của nhà này. Tình thương chân thật nghĩa là nhìn sâu vào người ấy để thấy cho được nỗi khó khăn, khổ đau, ước vọng, nhu yếu và sở thích của người ấy, rồi sau đó hành động theo cái thấy ấy. Ta hành động như thế nào đó để cho người thương của ta được bớt khổ, trở nên một người thoải mái và tươi vui. Khi cắm hoa, ta nên cắm hoa như thế nào để cho mỗi bông hoa có không gian chung quanh để cho cái đẹp của nó có thể tỏa chiếu. Mỗi cá nhân chúng ta cũng là một bông hoa. Ta cần không gian bên trong lẫn bên ngoài để có thể tỏa chiếu cái đẹp của ta. Xả nghĩa là hiến tặng không gian. Nếu mỗi ngày ta vun xới bốn yếu tố của tình thương chân thật này thì khổ đau trong ta sẽ suy giảm rất nhiều và niềm vui, hạnh phúc được tăng tiến.

Quán Pháp Trong Pháp

Bây giờ đây tôi xin mời quý vị thực tập bốn phép thở có liên quan đến tri giác, tức là tưởng. Bài tập thứ mười ba trong mười sáu phép Quán Niệm Hơi Thở là: *''Thở vào, tôi quán chiếu về tính vô thường của vạn pháp. Thở ra, tôi quán chiếu về tính vô thường của vạn pháp.''* Vô thường là chìa khóa để mở cửa thực tại. Vô thường là một trong ba Pháp Ấn trong kinh **Tam Pháp Ấn**- *vô thường*, *vô ngã* và *niết bàn*. Sở dĩ khổ đau có mặt là do tri giác sai lầm- vọng tưởng của ta. Nếu không hiểu bốn phép thở cuối này một cách sâu sắc thì ta không thể hiểu được những bài thực tập khác trong kinh Quán Niệm Hơi Thở. Vì thế cho nên bốn bài thực tập này rất quan trọng. Tự do, giải thoát không thể có được nếu ta không có khả năng thay đổi những nhận thức sai lầm của ta. Ta bắt đầu với cái thấy về vô thường. Trên bình diện lý trí, ta biết các pháp đều vô thường- chư hạnh vô thường- nhưng trên thực tế thì ta vẫn hành xử như thể mọi pháp là thường còn, bất biến. Ta than khóc, sầu khổ mỗi khi có người thương của ta qua đời. Ta nuối tiếc là đã không dành nhiều thì giờ để có mặt cho cha ta khi cha còn sống. Tuệ giác vô thường giúp ta thoát ra khỏi sự hệ lụy, ngăn ngừa không để ta rơi vào hố lầy của sầu đau. Tuệ giác vô thường có thể đem lại cho ta hạnh phúc ngay trong giây phút hiện tại- bây giờ và ở đây.

Đây là bài tập có thể được sử dụng mỗi khi quý vị giận người thương của mình. Khi giận, quý vị có thể nói hoặc làm những điều rất thô bạo để trừng phạt nhau. Khi giận, quý vị chỉ muốn nói hoặc làm điều gì đó đối với mà mình nghĩ đã làm cho mình giận để cho hả giận. Quý vị nghĩ rằng nếu mình làm cho người kia khổ thì mình sẽ cảm thấy thỏa mãn, dễ chịu hơn. Quý vị hành xử như một đứa trẻ thơ. Quý vị biết rất rõ là nếu người kia khổ thì mình cũng khổ. Chúng ta phải thấy rằng *hạnh phúc không phải là vấn đề cá nhân*. Nhưng khuynh hướng của chúng ta là cùng leo thang của sự hờn giận và âm thầm trừng phạt nhau để cả hai cùng khổ. Chúng ta hành xử với nhau như thế giữa cá nhân với cá nhân, giữa một chủng tộc với một chủng tộc hoặc giữa một cộng đồng với một cộng đồng. Và đây là bài thực tập giúp ta chuyển hoá cơn giận: Khi giận người nào, quý vị hãy nhắm mắt lại, thở vào và thở ra thật sâu, quán tưởng mình và người mình đang giận

trong ba trăm năm sau sẽ như thế nào. Khi đạt được vài cái thấy rồi, hãy mở mắt ra và quý vị sẽ khám phá ra rằng cơn giận và sự si mê (vô minh) trong mình đã tan biến. Lúc bấy giờ quý vị biết chỉ có một điều ý nghĩa nhất mình có thể làm là mở rộng hai cánh tay để ôm lấy người kia vào lòng và trân quý sự kiện là cả hai đều đang còn sống trong giây phút này. Đây là tuệ giác về vô thường. Thông thường chúng ta có khuynh hướng nghĩ rằng mình và người thương của mình sẽ sống hoài sống mãi bên nhau. Nhưng thực tại thì không như vậy; tất cả các pháp đều vô thường- biến chuyển không ngừng. Không có cái gì có thể duy trí giống nhau hoài hoài, dù chỉ trong một sát na. Năm ngày sau mọi chuyện giữa ta và người kia sẽ hoàn toàn đổi khác. Đừng nói chi tới năm năm sau, một vài phút sau tâm sinh lý của ta và người kia cũng đã thay đổi.

Có bài kệ có thể giúp ta thực tập để chuyển hóa cơn giận như sau:

Giận nhau trong tích môn
Nhắm mắt nhìn mai sau
Trong ba trăm năm nữa
Em đâu và tôi đâu?

Mỗi khi tiếp xúc được với tính vô thường của các pháp, thì chúng ta sẽ giác ngộ rằng giận nhau, trừng phạt nhau là điều khờ dại và ta sẽ phát nguyện làm bất cứ điều gì có thể để làm cho người thương của mình hạnh phúc. Ta sẵn sàng buông bỏ sự hiềm hận của mình đối với người kia. Nếu sống được như thế thì khi có điều gì bất trắc, người đó ra đi, ta sẽ không nuối tiếc. Muốn sau này không nuối tiếc, hối hận, thì ta phải biết chăm sóc, trân quý những gì ta đang có trong giây phút hiện tại. Nếu làm được điều gì có thể để đem lại hạnh phúc và niềm vui cho người thương thì phải làm liền, đợi tới ngày mai e sẽ không kịp. Nếu nói được những lời thương yêu, dịu ngọt, những lời có tính cách xây dựng, hòa giải, nối lại tình thâm, thì phải nói liền, không nên chần chờ. Nếu bây giờ quý vị có thể mỉm được nụ cười tươi mát, dễ thương thì hãy cười liền đi, đừng chần chừ. Chờ tới ngày mai có thể sẽ quá trễ. Nếu sống được với tuệ giác vô thường, ta sẽ biết

trân quý, tận hưởng những gì mình đang có trong tầm tay và làm cho mối liên hệ tình thâm với nhau trở nên tốt đẹp hơn.

Có một ông thiền sinh người Anh, ông ta chia sẻ cái nhìn rất bi quan với con gái của ông về tính chất vô thường của sự sống. Ông ta đã dùng toàn những ý niệm, khái niệm về vô thường. Nghe bố mình than thở về vô thường, người con gái đáp lại như thế này: "Thưa Bố! Tại sao bố lại than trách về vô thường như thế? Nếu sự sống không vô thường thì làm sao con gái của bố lớn lên như ngày hôm nay được?" Đây là câu chất vấn rất thông minh. Nhờ vô thường mà chúng ta thay đổi và lớn lên. Nhờ vô thường mà có sự sống. Khi gieo hạt giống xuống đất, quý vị hy vọng mọi vật đều phải thay đổi (vô thường) để cho những hạt giống có thể nẩy mầm, phải vậy không? Với trí tuệ, ta nhận thấy rằng vô thường là bản chất thiết yếu cho sự sống. Vô thường cho phép ta chuyển hóa và đi về hướng tốt đẹp. Nếu sự sống không vô thường thì chế độ độc tài hoặc những nỗi khổ đau sẽ mãi mãi trường tồn. Vô thường không phải là thực tại của một nốt nhạc bi quan, yếm thế, vô thường là bản chất sinh tồn của sự sống. Vậy thì thay vì than trách về vô thường, ta nên vui mừng mới đúng và ta hãy nói, "Hoan nghinh vô thường. Vô thường vạn tuế."

Điều cần nhớ ở đây rằng vô thường không phải là một khái niệm để ta thao dợt bằng trí năng. Sự thực tập của ta là để nuôi dưỡng tuệ giác về vô thường trong mỗi giây mỗi phút của cuộc sống hàng ngày. Ta phải sống với thực tại vô thường. Vô thường là điểm khởi đầu, là cánh cửa giải thoát thứ nhất trong Ba Cánh Cửa Giải Thoát (Tam Giải Thoát Môn): vô thường, vô ngã và niết bàn để bước vào thực tại mầu nhiệm. Vô thường là chìa khoá giúp hành giả mở cửa thực tại. Nếu biết cách tiếp xúc với tính vô thường, ta sẽ đạt tới rất nhiều cái thấy: như cái thấy về tương tức, vô ngã và niết bàn, những cái thấy ấy giúp ta chạm tới được vào lòng của thực tại. Bụt dạy kinh Tam Pháp Ấn, đó là vô thường, vô ngã và niết bàn. Nếu những lời dạy (giáo lý) nào không phản chiếu được ba dấu ấn- *vô thường, vô ngã và niết ban*, thì đó chưa đích thực là giáo lý chính thống của Bụt. Ba cái thấy (tuệ giác) này là những chìa khóa mầu nhiệm giúp ta mở được cánh cửa của thực tại. Khi ta đã có khả năng tiếp xúc được với thực tại, thì tất cả

những vọng tưởng điên đảo, những tri giác sai lầm của ta về sự sống, về thế giới tan biến hết. Khi những tri giác kia được chuyển thành cái thấy chân chính (chánh kiến), thì nỗi khổ niềm đau của ta được tháo gỡ và ta đạt tới tự do lớn.

Chương 11: Tam Pháp Ấn

Kính thưa đại chúng, hôm nay là ngày 05 tháng Sáu, năm 1998. Chúng ta đang ở trong tuần thứ hai của khóa tu hai mươi mốt ngày.

Phương Pháp Thanh Lọc Cơ Thể

Có rất nhiều người trong đại chúng hỏi về phương pháp thanh lọc cơ thể và nghệ thuật nghỉ ngơi. Thanh lọc cơ thể là cơ hội để cho cơ thể ta được nghỉ ngơi và trị liệu. Thanh lọc cơ thể là một phần của sự thực tập trong tất cả các truyền thống tâm linh. Phương pháp này đem lại rất nhiều lợi ích vì nó cho phép thân thể ta có cơ hội làm mới trở lại, được thanh lọc và trị liệu. Chúng ta cần phải học hỏi về nghệ thuật thanh lọc cơ thể từ các bạn đã có kinh nghiệm thực tập nhiều năm. Tại Đức quốc, có những dưỡng đường nơi người ta có thể tới để thực tập thanh lọc cơ thể dưới sự hướng dẫn và chăm sóc của các bác sĩ, y tá. Nếu quý vị khỏe mạnh, quý vị có thể thực tập thanh lọc cơ thể từ mười tới mười bốn ngày, chỉ uống nước lọc thôi, thì không thành vấn đề. Nhưng nếu cơ thể quý vị yếu, khả năng bài trừ những độc tố cũng yếu, quý vị nên tham khảo với bác sĩ trước và phải có sự hướng dẫn và chăm sóc của bác sĩ, y tá trong suốt thời gian thanh lọc cơ thể, bởi vì nhiều độc tố sẽ được bài tiết và có thể làm cho quý vị mệt, xỉu hoặc biến chứng. Thỉnh thoảng quý vị sẽ thấy mệt mỏi, kiệt sức vì những độc tố đang được bài tiết trong cơ thể. Nếu quý vị cảm thấy mệt, nhất là tới ngày thứ ba hoặc thứ năm của quá trình thanh lọc, thì đó không phải là vì thiếu thức ăn (quý vị đã dự trữ trong cơ thể từ hai đến ba tuần trước), mà là do những độc tố đi vào trong máu của cơ thể quý vị.

Trong thời gian thanh lọc ruột, quý vị phải uống ít nhất là ba lít nước (lọc) ấm mỗi ngày cho cơ thể có đủ nước để thanh lọc. Quý vị có thể uống trà thảo mọc, nên thay đổi các loại trà. Trong thời gian thanh lọc, quý vị nên thực tập buông thư, tập thể dục, yoga và nhờ người thân xoa bóp để cho những độc tố trong các cơ bắp được tống vào máu và đi ra ngoài qua đường tiểu tiện, tuyến mồ hôi. Chỉ uống nước trong

thời gian thanh lọc ruột, ta giúp cho những mảng độc tố trong các bộ phận khác của hệ thống tiêu hóa được phân tán ra. Một số các độc tố sẽ được bài tiết ra, nhưng phần nhiều số lượng độc tố sẽ đi vào máu, vì vậy quý vị phải giúp cho những độc tố này bài tiết ra khỏi cơ thể. Quý vị cũng có thể pha nước với một ít chanh, cam, muối và mật ong để không bị kiệt sức. Tuy nhiên nên tham khảo thêm nhiều phương cách thanh lọc cơ thể khác nhau để xem phương pháp nào thích hợp cho cơ thể và tình trạng sức khỏe của mình.

Trong thời gian thanh lọc cơ thể, những bộ phận của cơ thể ta làm việc cực nhọc hơn bình thường để bài tiết độc tố. Có những loại thuốc bổ và thuốc trợ tim, trợ thận giúp cho các bộ phận trong cơ thể giữ được sức trong thời gian của sự bài tiết. Nếu thận của quý vị yếu và gặp khó khăn trong khi thanh lọc, thì an toàn nhất là nên đi khám thận trước khi thanh lọc để xem thử thận của mình có hoạt động bình thường hay không và có thể bài tiết độc tố hữu hiệu hay không. Chất độc tố cũng được bài tiết qua đường phổi, vì vậy hơi thở sâu, dài rất quan trọng. Độc tố cũng được bài tiết qua đường hô hấp, tống hơi và qua đường lỗ chân lông. Vì vậy trong thời gian thanh lọc cơ thể, quý nên uống nước và tắm gội mỗi ngày. Sau hai hoặc ba tuần, quý vị sẽ cảm thấy cơ thể mình trở nên mới mẻ, nhẹ nhàng hơn, bởi vì quý vi đã bài tiết nhiều độc tố trong hệ thống tiêu hóa và nhiều cơ quan khác của cơ thể. Các tế bào đã được làm mới trở lại, máu huyết cũng được làm mới trở lại... Tôi thực tập thanh lọc cơ thể vài lần trong một năm và mỗi lần tôi thanh lọc từ hai tới ba tuần. Trong thời gian thanh lọc, tôi vẫn sinh hoạt, làm việc bình thường.

Vị Thầy của Chính Mình

Hôm qua tôi có nói về khả năng hiểu người thương của ta. Tôi có đề nghị quý vị thực tập một câu như thế này: "Em ạ! Em nghĩ là anh hiểu em không? Nếu không, xin em giúp anh để anh có thể hiểu em sâu hơn bởi vì anh rất thương em và muốn em hạnh phúc. Anh không muốn làm em khổ. Nếu anh lỡ làm em khổ, thì đó không phải do sự cố ý mà do sự thiếu hiểu biết, thiếu khéo léo của anh." Nếu thật sự

thương nhau, ta có thể nói chuyện với nhau bằng loại ngôn ngữ chân thật như thế và ta nói với tất cả trái tim và niềm tin cậy của ta. Nếu người thương của quý vị không có mặt trong khóa tu, quý vị có thể viết thư hoặc gọi điện thoại. Nếu người thương đang có mặt đây, quý vị có thể hỏi trực tiếp hoặc có thể nói chuyện với người thương đang có mặt trong tự thân. Nói chuyện với người thương của mình và đặt câu hỏi như thế sẽ làm cho quý vị cảm thấy rất dễ chịu.

Tôi rất thương kính và biết ơn các đệ tử của tôi. Tôi biết ơn họ vì họ đã lắng nghe, tiếp nhận và hiểu được những lời dạy của tôi một cách dễ dàng và đem áp dụng vào trong đời sống tu tập hàng ngày của họ. Liên hệ giữa thầy trò tốt đẹp là ở điểm này. Mối quan hệ và tình thương sâu giữa thầy trò chúng tôi có được là nhờ tôi đã trao truyền hết lòng và các đệ tử của tôi đã tiếp nhận và thực tập hết lòng. Nhớ lại có một lần tôi sắp làm lễ cưới cho một cặp hôn phối tại Làng Mai và họ đã hỏi tôi như thế này: "Thưa Thầy, chúng con có khoảng hai mươi bốn giờ trước giờ lễ thành hôn; chúng con nên làm gì để chuẩn bị cho buổi lễ? Tôi đã chia sẻ với họ rằng nếu bây giờ cả hai người còn giận ai, còn những điều gì chưa thông thì nên thực tập đến với người nhau bằng nhiều phương tiện để hòa giải, để Làm Mới.

Thấy họ cố gắng hết khả năng của mình để thực tập theo lời hướng dẫn, tôi rất cảm động; tình thương và niềm tin cậy trong tôi đối với họ rất lớn. Đối với tôi, một vị thầy giỏi là người có khả năng giúp các đệ tử của mình khám phá ra được người thầy trong chính tự thân của mình. Sự liên hệ giữa mình và thầy mình sẽ tiếp tục tiến triển tốt đẹp khi cả hai người có tự do, cả hai người kính trọng nhau, không vướng mắc và hệ lụy với nhau. Mối liên hệ như thế rất sâu sắc, chân thật, tốt đẹp và làm chỗ nương tựa cho rất nhiều người. Không nên lúc nào cũng bám lấy vị thầy bên ngoài của mình. Quý vị cũng có một vị thầy tài ba bên trong, vị thầy ấy sẽ phát triển và lớn lên; quý vị nên trở về nương tựa nơi vị thầy của chính mình. Trong khóa tu này, tôi sẽ không trao cho quý vị những mớ lý thuyết hoặc khái niệm mà chỉ trao cho quý vị những phương pháp tu tập thực tế mà thôi. Tôi hy vọng quý vị có thể tiếp nhận, hiểu và đem áp dụng vào đời sống hàng ngày

để chuyển hóa khổ đau, đem lại an lạc, vững chãi và hạnh phúc cho tự thân và cho những người chung quanh.

Vô Thường Quán

Trong khóa tu này có rất nhiều bậc thiện tri thức và các nhà tâm lý trị liệu với trái tim đầy ắp tình thương, họ đang giúp đỡ cho rất nhiều người. Phẩm chất của công việc và hành động cứu độ của ta tùy thuộc vào khả năng trị liệu và chuyển hóa của bản thân ta. Vì thế ta cần phải áp dụng những lời dạy mà ta đã tiếp nhận được vào trong đời sống hàng ngày. Với năng lượng chánh niệm, ta có thể nhận diện và ôm ấp những khổ đau, phiền não của ta và chuyển hóa chúng. Ta có thể làm công việc này bằng phương pháp thực tập thiền đi, thiền thở, nghệ thuật lắng nghe sâu và sử dụng ngôn từ hoà ái.

Tôi thường nói với các thầy, các sư cô giáo thọ và các vị giáo thọ cư sĩ rằng họ phải tu tập như thế nào để có hạnh phúc và phải biết cách chuyển hóa khổ đau của chính mình thì mới có thể giúp đỡ người khác được. Đây là nguyên tắc tự độ và độ tha. Nếu họ không hạnh phúc trong đời sống tu tập, không có khả năng sống hài hòa với tăng thân hoặc gia đình mình thì không nên đi hướng dẫn khóa tu, thuyết pháp, bởi vì như thế họ sẽ không có gì để cống hiến cả. Trong trường hợp đó, họ nên ở nhà, ở lại tu viện để tu luyện thêm. Trước hết, quý vị phải áp dụng lời dạy vào đời sống hàng ngày của mình. Phải học cách ôm ấp niềm đau nỗi khổ của mình và chuyển hóa mình trước cho tới khi nào mình có đủ sự vững chãi, thảnh thơi và hạnh phúc rồi mới đi ra ngoài để độ đời, hướng dẫn các khóa tu, thuyết pháp. Tôi đề nghị các giáo viên và các nhà tâm lý trị liệu cũng nên thực tập như thế và chính tôi cũng đã và đang thực tập theo nguyên tắc đó. Tất cả những gì tôi chia sẻ cho quý vị đều phát xuất từ kinh nghiệm tu tập của tôi. Khóa tu này là môi trường tốt cho chúng ta làm công việc đó. Trong số chúng ta, có rất nhiều vị đang có rất nhiều khổ đau. Quý vị không cần phải đi vào các nhà thương, các trại tù để tìm họ; họ đang có mặt ngay ở đây. Chúng ta phải làm hết khả năng của mình để giúp những người bạn đồng tu chuyển hóa để họ bớt khổ. Một bước chân đi trong

chánh niệm của ta đã có thể đóng góp rất nhiều cho sự làm vơi nỗi khổ nơi người khác. Một nụ cười tươi mát, hiểu biết và thương yêu của ta đã có thể đem lại sự trị liệu lớn cho người khác. Ta phải chăm sóc bản thân cho thật đàng hoàng. Tả phải để hết tâm lực và thì giờ vào sự thực tập. Cùng nhau, chúng ta sẽ chế tác năng lượng chánh niệm, khả năng ôm ấp và trị liệu để có thể nuôi dưỡng nhau. Vào ngày đầu của khóa tu, tôi đã hứa với quý vị rằng tôi sẽ làm hết khả năng của mình để đi, đứng, nói cười và thở cho thật chánh niệm để đóng góp cho phẩm chất của sự tu tập được nâng cao. Chúng ta hãy thực tập như một tăng thân. Sự hành đạo của ta có thể được thực hiện ngay tại đây trong khóa tu này. Khi chuyển hóa được tự thân, thì ta sẽ chuyển hóa được những người khác.

Ngày hôm qua tôi có nói về tuệ giác vô thường. Nhiều bậc đạo sư trong đó có những bậc cổ nhân hiền đức, như ngài Heraclitus người Hy Lạp và ngài Khổng Tử người Trung Hoa v.v.. đã nói về lý vô thường. Trong truyền thống đạo Bụt, vô thường không phải chỉ là giáo lý miêu tả về thực tại mà vô thường là một khí cụ giúp ta đạt tới cái thấy xác thực về thực tại. Quý vị không thể hiểu được lý vô thường nếu không có cái hiểu rạch ròi về giáo lý tương tức và vô ngã. Ngày hôm qua tôi có nói đến vô thường như là chìa khóa thứ nhất để mở cửa thực tại. Tôi đã nói về vô thường như là một loại định-*samadhi*, một hình thái của sự chuyên chú về tính vô thường, gọi là *vô thường tam muội*. Trên bình diện lý trí, quý vị có thể đồng ý rằng các pháp đều vô thường, nhưng khi va chạm với thực tế thì quý vị vẫn hành xử như thể thực tại là thường. Chúng ta phải tập luyện để duy trì cái thấy về vô thường, để thực chứng về vô thường trong từng giây phút của đời sống hàng ngày và đừng để bị gián đoạn. Có như vậy ta mới mong đạt tới trí tuệ và hạnh phúc.

Nhiều người trong chúng ta thường cảm thấy bất an. Chúng ta không biết tương lai mình sẽ ra sao. Ta biết tai nạn có thể xảy ra cho ta và cho người thân của ta bất cứ lúc nào. Người thân của ta có thể đột nhiên bị lâm bệnh nan y, rồi chết. Không ai có thể đảm bảo là mình sẽ sống được tới ngày mai hay không. Đây là bản chất của vô thường. Cái cảm giác bất an ấy làm ta sợ hãi, đau khổ. Vậy thì làm thế nào để

đối trị với tâm hành sợ hãi, bất an đó? Khi nhà thi hào người Pháp- Victor Hugo mất đứa con gái cưng của ông tên là Léopoldine, ông ta đau khổ vô cùng. Ông ta than với Thượng Đế rằng: "Tại sao? Tại sao Ngài đã nhẫn tâm làm vỡ trái tim của con? Tạo sao Ngài lại nhẫn tâm làm con đau khổ như thế này?" Ông ta đã bị chìm đắm trong biển khổ trầm luân. Ông đã sống với tâm trạng đau khổ như thế trong nhiều tuần lễ. Sau đó ông viết một bài thơ với tựa đề "A Villequiers." Trong bài thơ ấy, ông nói: "Hỡi Thượng Đế, con đang dâng lên Ngài những mảnh vụn của trái tim con. Ngài đã làm vỡ trái tim của con. Ngài đã làm con đau xót vô hạn. Ngài đã cướp mất đứa con gái thân yêu của con. Con người mong manh giống như một cành lau rung động mỗi khi có luồng gió thổi qua. Mọi vật quá vô thường. Chúng con mong manh quá. Chúng con không thật sự thấy bản chất của thực tại. Chúng con chỉ thấy một mặt của thực tại mà thôi. Mặt kia của thực tại bị vùi sâu trong đêm tối của huyền bí kinh hãi. Thượng Đế ơi, Ngài là người duy nhất biết được sự thật. Chúng con là những con người còn quá u mê. Khi khổ, chúng con không biết tại sao mình khổ. Điều duy nhất mà chúng con có thể làm được là đầu hàng, là giao phó thân mạng cho Ngài, bởi vì Ngài là người duy nhất biết được mà thôi."

Làm thế nào để đối diện với cảm thọ đau buồn và tuyệt vọng như thế? Có con đường thực tập nào giúp ta thoát khỏi nỗi sợ hãi không? Bởi vì sự sống vô thường, vô thường quá làm cho ta cảm thấy sợ hãi, bất an và hụt hẫng. Giáo pháp *hiện pháp lạc trú*, tức là sống sâu sắc, an lạc và hạnh phúc trong giây phút hiện tại là con đường thoát, là giáo pháp ta có thể học hỏi và thực tập để đối diện với cái cảm thọ sợ hãi và bất an này. Chúng ta phải học xử lý giây phút hiện tại cho thật đàng hoàng, cẩn trọng. Ta phải sống cho thật sâu sắc trong giây phút hiện tại để sau này không nuối tiếc. Ta ý thức rằng ta và người thương của ta đều đang sống bên nhau trong giây phút này. Ta trân quý giây phút của sự có mặt bên nhau và cố gắng làm bất cứ điều gì có thể để đem lại an vui, hạnh phúc cho người kia và làm cho sự sống càng thêm có ý nghĩa.

Ngày hôm qua tôi có chia sẻ về phép thực tập thiền ôm mỗi khi giận nhau. Ta nhắm mắt lại, thở vào thở ra ba hơi cho thật sâu và quán

tưởng ta và người thương của ta trong bà trăm năm nữa. Sau vài chục giây quán tưởng như thế, ta sẽ thấy rằng điều duy nhất và có ý nghĩa nhất mà ta có thể làm ngay bây giờ là giang hai cánh tay ra để ôm lấy người thương của ta vào lòng. Khi quý vị thiền ôm với người nào, trước hết, quý vị thực tập thở vào và thở ra để chế tác tuệ giác về vô thường của sự sống. "Thở vào, tôi ý thức rằng sự sống rất quý giá trong giây phút này. Thở ra, tôi trân quý sự sống." Quý vị tới trước người kia, chắp tây búp sen, thở vào và thở ra thật chánh niệm, thân tâm hợp nhất, mỉm cười với người kia và tỏ lộ cái ước muốn muốn được ôm người kia vào lòng. Khi người kia chấp thuận rồi, thì ta xá người kia và ôm người kia vào lòng. Trong khi ôm, ta tiếp tục duy trì hơi thở vào, hơi thở ra trong chánh niệm và ý thức rằng bản chất của mình và người kia là vô thường, và ta trân quý sự có mặt quý giá của người kia trong suốt thời gian thiền ôm. Đây đích thực là sự thực tập, đích thực là một nghi lễ. Khi quý vi đưa thân và tâm trở về một mối, có mặt đích thực trong giây phút hiện tại, có chánh niệm, thì đó là một nghi lễ. Khi uống một ly nước hay một tách trà, tôi đầu tư trọn vẹn thân và tâm vào hành động uống nước hay uống trà. Quý vị nên tự tập luyện để sống cho sâu sắc trong từng giây phút của đời sống mình. Thiền ôm là phép thực tập rất sâu sắc, nó có công năng đem lại sự hòa giải và phục hồi lại tình yêu thương cho nhau. Khi thực chứng được tính chất vô thường của thực tại rồi, ta sẽ buông bỏ được nỗi hiềm hận nơi nhau mà không cần điều kiện nào hết. Và muốn thực tập đúng và thành công, quý vị phải chế tác chánh niệm, có mặt đích thực trong giây phút hiện tại. Khi quý vị giang hai tay ra để ôm người kia vào lòng, quý vị thở vào và thở ra ba hơi thật chánh niệm. "Thở vào, ý thức rằng người thương của tôi đang còn sống trong vòng tay của tôi. Thở ra, tôi cảm thấy vô cùng hạnh phúc." Trong giây phút thiền ôm, sự sống trở nên rất thật, sống động và ý nghĩa. Theo tôi, các nhà kiến trúc sư nên thiết kế các phi trường và nhà ga xe lửa như thế nào để có đủ không gian để người ta có thể thực tập thiền ôm. Quý vị cũng có thể thực tập theo cách như sau: trong suốt hơi thở vào và hơi thở ra đầu, quý vị ý thức rằng mình và người thương của mình đều đang còn sống; hơi thở vào và hơi thở ra thứ hai, quý vị quán tưởng trong ba trăm năm nữa mình sẽ ở đâu và người thương của mình sẽ ở

đâu; và trong hơi thở vào và hơi thở ra thứ ba, quý vị trở về với tuệ giác vô thường để ý thức rằng hai người thực sự đang còn sống trong giây phút hiện tại. Cái thấy ấy sẽ làm cho sự thực tập thiền ôm trở nên sâu sắc hơn và hạnh phúc sẽ lớn hơn rất nhiều.

Hạnh Phúc và Khổ Đau Tương Tức

Hạnh phúc không thể tách rời khỏi khổ đau. Hạnh phúc lớn chỉ có thể tìm thấy từ chất liệu của khổ đau. Nếu ta chưa biết đói khát là gì, thì ta không thể ý thức được có thức ăn để ăn là một hạnh phúc lớn. Chúng tôi, là những người đến từ quốc gia có nhiều chiến tranh và đã chịu rất nhiều cảnh tang thương, nghèo khổ, nên chúng tôi biết thế nào là đói khát. Khi giờ ăn bị trễ khoảng nữa tiếng, một tiếng hoặc hai tiếng, ta cảm thấy bị đói bụng, khó chịu khổ sở; nhưng cái đói đó chỉ mới là cơn đói sơ sơ chứ chưa phải gọi là đói thật sự. Vì sao? Vì tuy đói như thế, nhưng quý vị biết chắc rằng trong chóc lát quý vị sẽ có cơm để ăn. Nhờ khổ một chút mà quý vị biết trân quý những điều kiện của hạnh phúc. Nếu không biết gì về khổ, thì quý vị sẽ không biết thế nào là hạnh phúc. Giáo lý vô thường phải được thực tập trong tinh thần này. Khi ta biết thực tập an trú trong hiện tại, biết rằng mọi vật đều vô thường thì hạnh phúc sẽ được phát sinh. Hạnh phúc đó là do khổ đưa tới. Tại Làng Mai, có một sư cô trẻ, sau một năm đầu của sự tu tập, đã chia sẻ với tôi rằng sư cô thấy hạnh phúc và khổ đau đều nằm trong nhau, chúng làm ra nhau. Sư cô không phải chỉ lặp lại những điều tôi đã nói trong Pháp thoại; mà đó là tuệ giác đích thực của sư cô. Khi còn trẻ, sư cô từng đau khổ rất nhiều và chỉ mới đây thôi sư cô đã tìm lại được niềm hạnh phúc thực sự nhờ thực tập chánh niệm. Sư cô biết nếu sư cô không đi qua những khổ đau trong đời thì sư cô không thể hạnh phúc như bây giờ được. Đôi khi ta có đủ các điều kiện để hạnh phúc, nhưng ta vẫn không hạnh phúc. Đây là trường hợp của rất nhiều người trong chúng ta. Những người khác có thể muốn được như ta, còn ta thì có đủ điều kiện để hạnh phúc, nhưng ta vẫn không hạnh phúc, đó là do ta không có khả năng thấy được sự tương phản giữa hạnh phúc và khổ đau.

Hạnh phúc và khổ đau tương tức, cả hai nương nhau mà biểu hiện. Hạnh phúc có thể có mặt chỉ khi nào khổ đau có mặt và ngược lại. Giống như hoa và rác. Nếu không có rác thì sẽ không có hoa. Nếu không có hoa thì sẽ không có rác. Ta phải thực tập để thấy tính tương tức của rác và hoa. Nếu biết cách chăm sóc, ta có thể chuyển rác thành hoa. Nếu không biết cách, thì hoa sẽ chóng úa tàn, biến thành rác và ta sẽ sinh tâm buồn phiền, tiếc nuối. Chăm sóc rác và hoa là một nghệ thuật, cần sự khéo léo của ta. Sự khéo léo luôn đi đôi với chánh niệm. Nếu sống có chánh niệm thì quý vị sẽ rất khéo léo trong sự nói năng, lắng nghe, truyền thông, quán sát và hành xử.

Đôi khi vì thiếu chánh niệm, thiếu sự khéo léo mà ta tạo ra rất nhiều khổ đau. Ta phải học cách nhìn để thấy sự vật với con mắt khách quan, bất nhị mà không bị kẹt vào vấn đề đúng - sai, tốt - xấu, thiện - ác; nhìn để thấy rằng vấn đề là có khéo léo và khéo léo nhiều hay ít mà thôi. Tại Làng Mai, chúng tôi gọi tâm hành sân hận và thèm khát là khả năng thiếu khéo léo của tâm thức. Ta có thể nói: ''Trong thời gian qua, nếu tôi có lỡ làm cho anh khổ, thì đó không phải là vì tôi có ác ý, mà đó là vì tôi không khéo. Xin anh thứ lỗi cho tôi. Xin anh soi sáng cho tôi để lần sau tôi có thể hành xử khéo hơn.'' Nếu tập nhìn sự việc theo cách này, ta sẽ không khởi tâm phán xét, trách móc và trừng phạt. Sự thật là không ai muốn làm cho ai buồn khổ cả. Chúng ta có thể nói như thế này: "Em thương kính, nếu em thật sự thương anh, thì xin em giúp anh hành xử khéo léo hơn để anh tránh làm những lỗi lầm và gây thêm nhiều khổ đau cho em. Anh biết nếu anh làm cho em khổ thì anh cũng khổ. Em hãy giúp anh đi."

Tuệ Giác Tương Tức

Ngày hôm qua chúng ta có nói đến giáo lý Tam Pháp Ấn: vô thường, vô ngã và niết bàn. Niết bàn là đối tượng quán chiếu trong hơi thở thứ mười lăm của kinh Quán Niệm Hơi Thở, *''Ta đang thở vào và quán chiếu về bản chất không sinh không diệt của vạn pháp. Ta đang thở ra và quán chiếu về bản chất không sinh không diệt của vạn pháp.''* Nhiều người trong chúng ta không biết thế nào gọi là quán chiếu về bản chất

không sinh không diệt của vạn pháp, tức là quán chiếu về niết bàn. Quán chiếu về bản chất của niết bàn cũng dễ giống như quán chiếu về bản chất của vô thường và vô ngã. Nếu tiếp xúc được sâu sắc với bản chất của vô thường, thì quý vị cũng tiếp xúc được với bản chất niết bàn của vạn pháp. Vô thường là bản chất của thực tại đứng về phương diện thời gian mà nói. Chư hạnh vô thường, tức là các pháp đều vô thường; từ sắc đến thọ, tưởng, hành và thức đều vô thường. Tiếp xúc với vô thường trong khi thở vào, ta sẽ tiếp xúc được với bản chất vô thường của vũ trụ. Tiếp xúc được với một pháp, ta đồng thời tiếp xúc với tất cả các pháp. Đó là giáo lý *cái một chứa đựng cái thất cả* của kinh Hoa Nghiêm.

"Thở vào, tôi ý thức về thân thể tôi." Thân thể ta cũng vô thường, sinh và diệt xảy ra từng giây từng phút. Không có một tế bào nào có thể tồn tại hoài hoài, thường hằng và bất biến dù chỉ trong một sát na; chúng đều đi qua quá trình sinh diệt biến đổi không ngừng. Khi quán chiếu vào các bộ phận của cơ thể và tâm hành của mình, ta sẽ thấy rằng tất cả đều vô thường- thay đổi không ngừng, nhất là cái mình cho là "ngã." Trên lý trí ta biết như vậy, nhưng trong đời sống hàng ngày ta vẫn sợ rằng mình sẽ trở thành hư vô nếu không có cái tôi (ngã) thường hằng, bất biến. Vì vậy ta vẫn tin rằng ta có một cái ngã, một cái linh hồn bất biến, vĩnh hằng. Ta không yêu thích cái hợp thể ngũ uẩn hiện tại của ta: tức là sắc, thọ, tưởng, hành và thức. Ta muốn chối từ cái hợp thể ngũ uẩn của ta để đi tìm cái linh hồn bất biến, vĩnh hằng mà ta tin là nằm ngoài ngũ uẩn này.

Theo cái nhìn khoa học, ta không thể tìm thấy được một hiện tượng nào gọi là thường hằng, bất biến cả. Các pháp đều vô thường, sinh diệt biến chuyển không ngừng trong từng sát na. *Chư hạnh vô thường*. Không có pháp nào gọi là thường hằng, bất biến. Cơ thể của tôi trong giây phút này không giống như cơ thể của tôi trong giây phút trước nhưng cũng không khác. Ta phải đối diện và chấp nhận sự thật là tất cả các pháp đều vô thường. Ngay cả những khối sầu khổ, giận hờn và tuyệt vọng ẩn náu trong chiều sâu tâm thức ta cũng vô thường. Nếu biết cách tu tập, ta có thể chuyển hóa chúng ngay ở tận gốc, gọi là chuyển căn. Có hai cách thực tập để chuyển hóa khổ đau. Cách thứ

nhất là mời khổ đau của ta lên trên bề mặt của ý thức, với năng lượng chánh niệm ta có thể nhìn sâu vào bản chất đích thực của nó để hiểu và để chuyển hóa. Cách thứ hai là bằng cách thực tập tưới tẩm những hạt giống tốt, những yếu tố lành mạnh, tích cực trong đời sống hàng ngày; biết rằng cách này tuy chậm hơn, nhưng nó sẽ đem lại sự chuyển hóa ở tận chiều sâu tâm thức ta.

Trong văn học giáo lý đạo Bụt, đơn vị thời gian ngắn nhất gọi là ksana- tiếng việt là sát na. Nếu quý vị chia một giây đồng hồ ra thành một ngàn lần, rồi tiếp tục chia một ngàn lần ấy ra thành một ngàn lần nữa cho đến khi nào quý vị không thể chia thêm được nữa, thì cái đơn vị nhỏ nhất đó gọi là sát na. Vô thường là sự biểu hiện của thực tại đứng về phương diện thời gian. Thời gian không phải là một thực thể biệt lập. Nó tương tức với những điều kiện khác để thành lập như: không gian, tâm thức và nhiều điều kiện khác. Nhà khoa học vật lý Einstein đã chứng minh rằng thời gian không thể thành lập được nếu không có yếu tố không gian. Vì vậy, thời gian tức là không gian, không gian tức là thời gian. Giống như sóng và hạt trong lãnh vực vật lý học. Thỉnh thoảng thực tại biểu hiện như là sóng và thỉnh thoảng nó biểu hiện như là hạt- chất điểm. Các nhà vật lý đã nghiên cứu và thấy rằng có khi thực tại biểu hiện như là thời gian và có khi thực tại biểu hiện như là không gian. Đứng về phương diện hiện tượng, ta thấy chúng như là hai yếu tố khác nhau, nhưng đứng về phương diện bản chất thì kỳ thực hai yếu tố chỉ là một, hai yếu tố mang cùng một thực tại. Vậy thì chúng là một hay là khác? Thực ra chúng không phải một cũng không phải khác. Đó là tuệ giác *phi nhất phi dị*. Hai yếu tố nương nhau mà thành lập. Đó gọi là tuệ giác tương tức, vô ngã. Ý niệm về một và khác không thể áp dụng được đối với thực tại. Thực tại vượt thoát những cặp ý niệm như một khác, có không, tới đi, còn mất v.v.. Đó gọi là niết bàn. Niết bàn nghĩa là sự tắt ngấm của tất cả các khái niệm, ý niệm.

Chúng ta hãy quán tưởng về khía cạnh của thực tại gọi là không gian. Vô thường cũng chính là vô ngã đứng về phương diện không gian mà nói. Vô ngã tức là vô thường. Không có cái gì có thể giống nhau trong hai giây liên tiếp. Không có cái gì có một thực thể độc lập, thường

hằng, bất biến, nghĩa là không có ngã. Ngã được định nghĩa như là một thực thể thường hằng, bất biến, là linh hồn vĩnh cửu, sống hoài sống mãi không thay đổi. Nếu nhận thấy rằng các pháp đều vô thường thì quý vị cũng sẽ thấy rằng các pháp vốn không có một cái thực thể riêng biệt, thường hằng, bất biến. Vô ngã không có nghĩa là không có gì hết (hư vô). Trong Tâm Kinh Bát Nhã, đức Bồ Tát Quán Tự Tại (Quán Thế Âm) nói rằng bản chất của tất cả các pháp đều không- trống rỗng. *''Bồ Tát Quán Tự Tại, khi quán chiếu thâm sâu, Bát Nhã Ba La Mật, Tức Diệu Pháp Trí Độ, Bỗng soi thấy năm uẩn đều không có tự tánh, thực chứng điều ấy xong, Ngài vượt thoát tất cả mọi khổ đau ách nạn...''* Chữ *không* hay *không có tự tánh* có nghĩa là gì? Không ở đây nghĩa là không có một thực thể biệt lập, không có tự tánh. Thí dụ như một bông hoa, nhìn vào ta thấy rằng bông hoa là sự biểu hiện của thực tại. Nếu nhìn kỹ và tiếp xúc sâu sắc vào bông hoa, ta sẽ tiếp xúc được với cả vũ trụ trong bông hoa ấy như đám mây, ánh nắng mặt trời, đất, mưa, nước, thời gian, không gian, tâm thức v.v.. Ta có thể nói rằng bông hoa chứa đựng tất cả mọi cái, chứa đựng cả sơn hà đại địa. Nhưng tại sao ta gọi nó là không- trống rỗng? Bởi vì cái bông hoa tràn đầy tất cả mọi cái trừ một cái nó không chứa đựng mà thôi, đó là một thực thể riêng biệt, gọi là cái tự ngã, tự tánh. Điều này có nghĩa là bông hoa không thể tự nó mà biểu hiện được. Bông hoa phải nương vào các yếu tố không phải hoa mới biểu hiện được. Vì vậy bông hoa tương tức tương nhập với đám mây, mặt trời và đất v.v.. Nếu quý vị lấy yếu tố đất, yếu tố đám mây và yếu tố mặt trời, yếu tố nước v.v.. ra khỏi bông hoa thì bông hoa sẽ không còn là bông hoa nữa, bông hoa ẩn nấp dưới hình dạng khác. Ta cũng vậy, bản tính chân thực của ta là trống rỗng, tương tức và vô ngã. ***Tương tức*** là một danh từ rất hay, rất quan trọng. Chúng ta hy vọng danh từ này sớm được xuất hiện trong tự điển.

Bản tính tương tức được áp dụng đối với tất cả các pháp. Nhìn vào thân thể mình, ta thấy rằng thân thể mình không thể tự nó mà có được. Thân thể mình phải nương vào (tương quan tương duyên) các yếu tố khác như cây cỏ, cầm thú, đất đá, cha mẹ và các thế hệ ông bà tổ tiên, văn hóa v.v.. của ta để tồn tại. Nói một cách khác là cơ thể ta

chứa đựng tất cả vũ trụ. Khi tiếp xúc sâu sắc với cơ thể, ta tiếp xúc được với cả vũ trụ càn khôn. Không những ta chỉ tiếp xúc được với ông bà tổ tiên ta, mà ta còn tiếp xúc được luôn với các thế hệ tương lai của ta và các nền văn minh, văn hóa, tập quán nơi ông bà tổ tiên ta và ta lớn lên. Cơ thể của ta giống như một bông hoa. Trong cơ thể tôi có yếu tố mây. Nếu anh lấy đi yếu tố mây trong tôi thì tôi sẽ ẩn tàng. Tôi và mây tương tức. Tôi không phải chỉ là đám mây trong kiếp trước, tôi vẫn tiếp tục là đám mây trong giây phút này. Anh không thể lấy đám mây ra khỏi cơ thể tôi được. Tôi tương tức với đám mây, với mưa, với mặt trời và rừng cây v.v..

Trong khi thở vào và thở ra, tôi cảm thấy rất thích thú, hạnh phúc. Tiếp xúc sâu sắc với hơi thở vào và hơi thở ra, tôi biết rằng hơi thở vào của tôi không thể có được nếu không có sự có mặt của tất cả các yếu tố cây cỏ trong thiên nhiên. Như trước kia tôi có nói rằng sông núi, cây cỏ và mặt trời v.v.. là những lá phổi bên ngoài của cơ thể tôi. Tôi có hai lá phổi bên trong, nhưng tôi cũng có nhiều lá phổi bên ngoài. Nếu quý vị ở thành phố Nữu Ước, quý vị biết rằng khu Công Viên Trung Tâm (Central Park) là hai lá phổi của quý vị. Quý vị phải chăm sóc lá phổi bên ngoài quý vị cho lành mạnh. Không có những lá phổi bên ngoài, quý vị không thể sống được vì sẽ không có dưỡng khí để thở. Trong cơ thể tôi có một trái tim và nếu trái tim ấy ngưng hoạt động thì tôi sẽ chết liền lập tức. Nhìn sâu vào mặt trời, tôi thấy mặt trời là trái tim thứ hai của tôi. Nếu mặt trời ngưng hoạt động, tan biến, tôi sẽ chết ngay. Chúng ta có nhiều hơn là một trái tim. Cái thấy này đã tạo cảm hứng cho tôi viết cuốn sách Trái Tim Mặt Trời (The Sun My Heart). Đây là hoa trái của quá trình thực tập nhìn sâu. Khi nhìn vào cây cỏ và thực tập thở vào, thở ra trong chánh niệm, quý vị sẽ thấy rằng mình tương tức với cây cỏ. Trong kinh, Bụt nhắc đi nhắc lại nhiều lần rằng: ''*Cái này có vì cái kia có - thử hữu tức bỉ hữu.*'' Điều này rất đơn giản, không có gì khó hiểu. Nếu có ai hỏi quý vị cái nhìn của đạo Bụt về Đấng Sáng Tạo (Genesis- kinh Cựu Ước) như thế nào? Thế giới này hình thành như thế nào?, thì quý vị chỉ cần lặp lại câu nói rất đơn giản ấy của Bụt rằng, ''*Cái này có vì cái kia có.*'' Câu nói ấy nghe thật đơn giản, nhưng vô cùng thâm sâu. Đó là giáo lý tương tức-

mọi vật nương vào nhau mà biểu hiện, mọi vật nằm trong nhau, gọi là tương nhập. Tôi muốn thêm vào một câu khác, ''*Vì cái này như thế này nên cái kia như thế kia.*'' Nếu người thương của mình đau khổ, có lẽ một phần vì mình đã hành xử như thế nào đó. Mình phải chịu trách nhiệm một phần về hạnh phúc hay khổ đau của người thương của mình. ''*Cái này có vì cái kia có. Cái này không vì cái kia không. Cái này sinh vì cái kia sinh. Cái này diệt vì cái kia diệt. Cái này như thế này vì cái kia như thế kia.*'' Đó là giáo lý tương tức tương nhập của đạo Bụt.

Ta tương quan tương duyên với tất cả mọi sự mọi vật. Ta không thể biến một vật từ có trở thành không. Nếu ta có khả năng biến một hạt bụi thành không (hư vô), thì ta cũng có thể biến cả vũ trụ thành không (hư vô). Có những người nghĩ rằng họ có thể biến mọi vật từ có trở thành không, tức là họ có thể loại trừ hoặc thủ tiêu những đối tượng mà họ không ưa thích; họ giết người, thủ tiêu phe đối lập, muốn biến một người, một đảng phái đối lập từ có trở thành không. Ví dụ như tổng thống John F. Kennedy, Ông Mục Sư Martin Luther King Jr. hoặc Thánh Mahatma Gandhi và vô số các vị khác đã bị người ta thủ tiêu, và họ nghĩ rằng những nhân vật này sẽ vĩnh viễn không bao giờ xuất hiện nữa. Nhưng sự thật là khi người ta thủ tiêu một nhân vật nào đó, thì nhân vật đó càng trở nên hùng mạnh hơn trước. Nhìn sâu vào lòng thực tại, ta khám phá ra bản chất không sinh không diệt của các pháp. Trước hết ta tiếp xúc được với bản chất của vô thường. Nếu tiếp tục nhìn sâu, ta sẽ tiếp xúc được với tính tương tức của các pháp. Tương tức là tên gọi khác của vô ngã. Vô ngã nghĩa là sự trống rỗng, là không có một thực thể biệt lập.

Hãy quán chiếu vào thân thể ta để thấy rằng thân thể ta đã được trao truyền lại từ tổ tiên, ông bà và cha mẹ của ta. Đây là sự trao truyền về tánh không. Cái *không* ở đây không phải là cái không đối với cái có, mà *không* nghĩa là không có tự tánh, không có thực thể riêng biệt. Nếu nhìn cho thật sâu, chúng ta có thể thấy rằng khi tổ tiên của ta trao truyền cái thân này cho ta, họ đã trao truyền cả con người, nội dung của họ. Giữa người trao truyền, vật trao truyền và người tiếp nhận sự trao truyền không có một môi giới phân chia nào cả. Mỗi tế bào của cơ thể ta chứa đựng tất cả các dữ kiện di thể (genetic code) ta cần biết về

các thế hệ ông bà, tổ tiên, xã hội, văn hóa và nền tảng đạo đức của ta. Do đó ta thấy rằng không có một cái ngã biệt lập giữa người trao truyền, vật trao truyền và người tiếp nhận. Cái thực tại mầu nhiệm đó gọi là không, là trống rỗng. Ta là người tiếp nhận sự trao truyền chứ không phải là một thực thể biệt lập. Ta vừa là người tiếp nhận sự trao truyền, vừa là đối tượng của sự trao truyền và vừa là người trao truyền cùng một lúc. Đó là giáo lý *tam luân không tịch*.

Khi ta tiếp xúc với thân và tâm của ta, ta đồng thời tiếp xúc được với thân và tâm của các thế hệ tổ tiên ta. Với cái thấy này, ta tiếp xúc được với thực tại vô ngã, tương tức của sự sống. Thực tại này vượt thoát ngôn từ và khái niệm. Nếu sống được liên tục với tuệ giác này, ta sẽ không gây khổ đau cho ta và cho những người quanh ta. Ta thương yêu hết tất cả, ôm lấy hết tất cả, dù người đó là kẻ thù của ta. Vì vậy tuệ giác về tương tức và về vô thường phải được thực chứng và trở thành tuệ giác sống trong ta trong từng giây từng phút, mà không phải là một hệ thống tư tưởng có tính cách triết lý, một chủ thuyết hay một ý thức hệ để tranh luận và tự hào, tôn thờ hay sống chết với nó.

Nếu ta tập nhìn thật sâu vào lòng thực tại, ta sẽ hiểu được nghĩa lý của tánh không, của tuệ giác vô ngã. Những ngôn từ này không còn làm cho ta sợ hãi nữa. Ta lìa bỏ được cái ảo tưởng rằng ta là một thực thể biệt lập, là một thực tại thường hằng, không biến đổi mà ta đã mang trong lòng từ bao nhiêu kiếp nay. Cũng vì cái thấy sai lầm đó (vọng tưởng) mà ta đã trôi lăn trong biển sinh tử không biết bao nhiêu lần. Nếu cái thấy này luôn có mặt trong ta thì ta biết tuệ giác của Bụt đang có mặt. Nếu ta nói năng, suy tư, lắng nghe và hành xử căn cứ trên tuệ giác vô thường, vô ngã và tương tức thì chắc chắn ta sẽ tái lập lại được sự truyền thông, đem lại an vui, hòa bình và hạnh phúc cho ta, cho những người quanh ta, cho xã hội và thế giới; ta chấm dứt được sự tạo tác thêm khổ đau và hiểu lầm (vọng tưởng) giữa ta và người.

Tuệ giác này có thể được chế tác trong từng bước chân có chánh niệm, từng hơi thở có ý thức. Ta phải sống đời sống của ta cho thật sâu sắc, điềm tĩnh để cho tuệ giác ấy trở thành chân thực và sống động trong

từng giây từng phút, chứ không ôm lấy nó như một mớ khái niệm, một mớ lý thuyết trừu tượng. Trong khi nói pháp, tôi thường nhìn vào các đệ tử của tôi và thấy rằng họ cũng là tôi, họ là sự tiếp nối của tôi. Tôi cố gắng trao truyền cho họ những chất liệu nuôi dưỡng, có lợi ích cho sự thực tập như tôi đã cống hiến cho chính mình. Với cái nhìn ấy, sự phân biệt giữa thầy và trò tự nhiên tan biến. Ta hãy sống đời sống hàng ngày của ta như thế nào để có thể tiếp xúc được với tuệ giác tương tức, vô thường và vô ngã trong mỗi giây mỗi phút của đời sống hàng ngày. Sống được như thế, ta sẽ tránh gây ra lỗi lầm và khổ đau cho nhau. Đó là nội dung của bài tập thở có ý thức thứ mười ba: *''Thở vào, tôi quán chiếu về tính vô thường của vạn pháp. Thở ra, tôi quán chiếu về tính tương tức của vạn pháp.''* Đây là phép thực tập rất thâm sâu, là tinh hoa của giáo lý đạo Bụt.

Tiếp Xúc Với Niết Bàn

Hôm qua tôi có nói rằng vô thường, vô ngã và niết bàn là ba chiếc chìa khóa giúp ta mở cửa thực tại, gọi là Tam Pháp Ấn. Tại sao gọi là Pháp Ấn? Bởi vì những pháp ấn ấy xác nhận được những lời dạy là giáo lý chính thống của Bụt. Những giáo lý nào không phản chiếu được các dấu ấn vô thường, vô ngã và niết bàn, thì đó chưa phải là giáo lý chính thống của Bụt. Ví dụ miếng đồng tiền này tượng trưng cho Ba Pháp Ấn. Mặt phải và mặt trái tượng trưng cho vô thường và vô ngã, còn chất kim loại tượng trưng cho niết bàn. Ta không thể tách rời niết bàn ra khỏi vô thường và vô ngã. Vô thường tự nó là vô ngã; chúng tuy hai nhưng lại mang cùng một bản chất. Nếu tiếp xúc với vô thường một cách sâu sắc, ta đồng thời tiếp xúc được với tính không, với vô ngã và tương tức. Những danh từ này đều mang cùng một nghĩa. *Không* nghĩa là không có thực thể biệt lập, là trống rỗng. Tương tức nghĩa là một pháp không thể tự nó biểu hiện mà phải nương vào những điều kiện khác để biểu hiện, cho nên bản chất của nó là vô ngã. Tiếp xúc một mặt của thực tại sâu sắc, ta đồng thời tiếp xúc được với mặt kia. Ta chỉ có thể hiểu được nghĩa lý của vô thường khi nào ta hiểu được nghĩa lý của vô ngã và tương tức.

Ta có thể thắc mắc: Niết bàn nghĩa là gì? Khi ta tiếp xúc được với thực tại của vô thường và vô ngã, ta đồng thời cũng đang tiếp xúc với niết bàn. Tạo sao? Cũng như sóng và nước. Sóng thì có cao có thấp, có lớn có bé, có lên có xuống, có tới có đi, có đẹp có xấu v.v.. không có con sóng nào giống con sóng nào và ta có thể diễn tả sóng theo nhiều hình tướng khác nhau tùy theo nhận thức của ta. Mỗi con sóng có điểm bắt đầu và điểm chấm dứt. Nhưng khi tiếp xúc được với sóng sâu sắc thì ta đồng thời tiếp xúc được với nước. Con sóng có thể chưa ý thức được rằng mình chính là nước. Và đó là tri giác sai lầm (vọng tưởng, vô minh- cội nguồn của tất cả khổ đau) của sóng. Giống như con sóng kia, ta không biết bản chất đích thực của ta là gì. Ta không biết rằng Tịnh Độ hay Nước Chúa đều đang có mặt trong ta và quanh ta ngay bây giờ và ở đây. Ta đánh mất khả năng tiếp xúc với niết bàn ngay trong chính tự thân của ta, chính vì vậy mà ta khổ đau triền miên, trôi lăn trong biển sinh tử không biết bao nhiêu lần cũng vì cái tri giác sai lầm (vọng tưởng) đó của ta về thực tại. Chỉ khi nào tiếp xúc được với niết bàn thì ta mới hoàn toàn tự do, giải thoát. Niết bàn không phải là vấn đề lý thuyết, khái niệm; niết bàn là vấn đề thực chứng. Theo lời Bụt dạy, ta có thể tiếp xúc được với niết bàn ngay trong giây phút hiện tại. Đó gọi là *Hiện Pháp Niết Bàn*. Khi tiếp xúc sâu sắc với sóng, ta đồng thời tiếp xúc được với nước. Đã nhiều lần ta tiếp xúc với đám mây, với bông hoa hoặc với thân thể của ta, nhưng có lẽ ta chưa tiếp xúc với chúng đủ sâu để chạm tới được bản tính chân thật của chúng. Với năng lượng của niệm, định và tuệ, ta có thể chọc thủng được màng vô minh và chạm tới được bản tánh chân thực của ta vốn không sinh không diệt, không tới không đi, không một không khác v.v...

Bây giờ tôi sẽ giải thích câu cuối của bài kệ "đã về/ đã tới" mà tôi đã hướng dẫn vào ngày đầu của khóa tu. *''Đã về/ đã tới. Bây giờ/ ở đây. Vững chãi/ thảnh thơi. Quay về/ nương tựa. Nay tôi đã về/ nay tôi đã tới. An trú bây giờ/ an trú ở đây. Vững chãi như núi xanh/ thảnh thơi dường mây trắng. Cửa vô sinh mở rồi/ trạm nhiên và bất động.''* Bây giờ tôi xin nói về câu cuối này của bài kệ. Ta không thể hiểu được câu cuối của bài kệ nếu không tiếp xúc được với bản tính chân thực của ta. Ta có thể hiểu thực tại trên hai bình diện: bình diện tích môn và bình diện

bản môn. Ta sống trong bình diện tích môn. Trong bình diện tích môn, ta thấy có sinh có diệt, có sự bắt đầu và có sự chấm dứt, có có có không, có cao có thấp, có thành có hoại. Ta đã quen sống trong thế giới của tích môn như thế. Tuy nhiên ta chưa có cơ hội tiếp xúc sâu sắc với thế giới tích môn để có thể chạm tới thế giới bản môn. Mặc dầu hai thế giới này có cùng một bản chất, chúng nương vào nhau mà biểu hiện. Cái này nằm trong cái kia. Cái đó gọi là lý tương tức tương nhập. Ta không thể tách rời thế giới tích môn ra khỏi thế giới bản môn hoặc ngược lại. Cũng như sóng và nước. Ta không thể lấy sóng ra khỏi nước, mà cũng không thể lấy nước ra khỏi sóng. Sóng và nước tương tức tương nhập. Ta không nên vứt bỏ vô thường và vô ngã để tiếp xúc với niết bàn. Nếu vứt bỏ vô thường và vô ngã thì niết bàn cũng không còn. Cũng như nếu ta vứt bỏ nước thì ta sẽ không có sóng và ngược lại. Vì vậy, khi tiếp xúc sâu sắc với thế giới tích môn, ta đồng thời tiếp xúc được với thế giới bản môn. Đó gọi là *tùng tướng nhập tánh*. Đây là giáo lý rất thâm sâu của đạo Bụt. Trong đời sống tu tập hàng ngày, ta có thể làm vơi nhẹ một ít khổ đau của ta bằng phương pháp nhận diện, tiếp xúc với những gì lành mạnh, tươi mát, ôm ấp, làm lắng dịu, nhưng đó chưa phải là đỉnh cao của sự chứng ngộ, mà đỉnh cao của sự chứng ngộ là phải chạm tới cho được niết bàn. Phải dứt hết mọi khái niệm, ý niệm như ý niệm một và khác, ta và người, có và không, đến và đi, chúng sinh và thọ giả v.v..

Bản Chất của Sóng và Nước

Ta hãy quán tưởng chính mình như một đợt sóng trên đại dương. Là đợt sóng, ta bị khống chế bởi những tâm hành sợ hãi, ghen tỵ, tuyệt vọng và giận hờn vì ta chưa có khả năng tiếp xúc được với bản chất chân thực của ta, đó là nước. Ta bị kẹt vào những khái niệm về thường và đoạn, có và không, đến và đi, đẹp và xấu, cao và thấp, hơn và thua v.v.. và ta sinh tâm kỳ thị, ghen tỵ với những đợt sóng khác, ta muốn loại trừ những đợt sống khác. Đợt sóng cho rằng Thượng Đế đã nhào nắn, đã tạo ra nó; nó thấy nó có sự bắt đầu, dâng lên vài phút, kéo dài một lúc, rồi chìm xuống. Nó biết rằng nó sẽ chấm dứt vào một điểm nào đó. Nó không thấy rằng nó tương tức với những

con sóng khác, nó chia sẻ cùng một nền tảng của thực tại, đó là nước. Nó bị giam hãm trong ý niệm rằng nó là một thực thể biệt lập có ngoài các con sóng khác, là tự ngã, trong khi đó, sự thực, nó có mặt là nhờ những đợt sóng kia có mặt và hình giáng của nó được tạo ra bởi những con sóng khác. Nếu nó buông bỏ được ý niệm nó là một thực thể biệt lập- có ngoài những con sóng khác và cúi xuống để tiếp xúc với bản chất đích thực của mình- là nước, thì tất cả những tâm hành như sợ hãi, kỳ thị, ghen tỵ, khổ đau đột nhiên tan biết, và thể nhập, chứng nhập được với niết bàn, với thực tại nhiệm mầu của sự sống, thực tại của tương tức tương nhập của nó với những con sóng khác.

Sự Sống là quá trình của sự Tiếp Nối

Chúng ta không cần phải từ bỏ thế giới tích môn mới có thể đi vào thế giới của bản môn. Thực ra ta phải tiếp xúc với thế giới tích môn, tức là thế giới của hiện tượng cho thật sâu sắc thì ta đồng thời tiếp xúc được với thế giới của bản môn, tức là thế giới của không sinh không diệt, không tới không đi, không một không khác. Đó gọi là tùng tướng nhập tánh. Bản chất của sóng tức là nước. Nếu bỏ sóng để đi tìm nước thì sẽ không bao giờ gặp được nước. Tiếp xúc sâu sắc với sóng thì tự dưng ta tiếp xúc được với nước. Bởi vì bản chất của sóng chính là nước. Tờ giấy này là một hành, một hiện tượng thuộc thế giới tích môn. Ta tin rằng tờ giấy này được sinh ra từ thời điểm đó và nó sẽ bị hủy diệt vào một thời điểm đó. Nó bị điều kiện hóa, bị nhận thức bởi ý niệm có và không. Chúng ta hãy thực tập nhìn sâu vào tờ giấy này để có thể tiếp xúc được với thế giới bản môn- cái thực tại không sinh không diệt, không đến không đi của tờ giấy. Nếu tiếp xúc được với thực tại không sinh không diệt, không đến không đi của tờ giấy này thì ta tiếp xúc được với thực tại của chính mình, bởi vì tờ giấy cũng chính là một phần của thực tại mình. Nhìn sâu vào tời giấy, ta thấy được đám mây đang bay lơ lững thật đẹp. Ta không cần phải là một thi sĩ mới có thể thấy được đám mây trong tờ giấy. Nếu ta lấy đám mây ra khỏi tờ giấy, thì tờ giấy sẽ bị tan rã liền lập tức. Bởi vì không có mây thì sẽ không có mưa, không có mưa vốn là một trong những điều kiện thiết yếu để nuôi cây thì cây sẽ không mọc lên được và như

vậy ta sẽ không có gỗ để làm giấy. Bản chất của tờ giấy là tương tức, là vô ngã, là trống rỗng (*không - sunyata*). Tờ giấy cũng tương quan tương duyên với ánh sáng mặt trời, với các chất khoáng, với đại địa, với hãng làm giấy, với những người công nhân trong hãng giấy và với thức ăn mà những người công nhân tiêu thụ hàng ngày trong sở làm v.v... Nếu tiếp xúc sâu sắc với tờ giấy, ta sẽ tiếp xúc được với tất cả vạn pháp trong vũ trụ.

Ban đầu quý vị có thể nghĩ rằng trước khi tờ giấy này được phát sinh thì nó chưa có. Quý vị có thể cho rằng sinh nghĩa là từ không mà trở thành có và cho rằng ngày tháng được ghi lại trên tờ giấy khai sinh là ngày mình bắt đầu sinh ra, bắt đầu có. Trước khi tờ giấy này sinh ra, nó đã có chưa hay nó từ không mà tự nhiên trở thành có? Câu trả lời là không. Không có cái gì từ không mà trở thành có; không có người nào từ không mà tự nhiên trở thành có. Quý vị có phải từ hư không mà đến chăng? Câu trả lời là không! Không bao giờ! Giây phút mà ta được sinh ra thực ra chỉ là giây phút của sự tiếp nối mà thôi, bởi vì ta đã có mặt trong bào thai của mẹ ít nhất là chín tháng mười ngày. Ngày sinh được ghi lại trên tờ giấy khai sinh của ta thật ra không đúng, phải tính thêm chín tháng và mười ngày trước đó nữa kể từ giây phút ta bắt đầu tượng hình trong bào thai của mẹ thì mới tạm gọi là đúng. Nhưng đó cũng chỉ là ngày tháng ước lệ. Ta tiếp tục đặt câu hỏi: "Vậy thì trước giây phút tượng hình, ta đã ở đâu? Ta có mặt chưa? Hay ta hoàn toàn không có, là hư vô? Có Phải ta là hư vô chăng? Ta không là ai cả chăng? Nếu quán chiếu sâu sắc, ta sẽ thấy rằng trước giây phút tượng hình, ta đã có mặt rồi dưới hình tướng của cha ta, mẹ ta, cây cỏ và đất đá, văn hóa, lịch sử v.v... Ngay cả giây phút của sự tượng hình cũng là giây phút của sự tiếp nối. Cũng giống như tờ giấy này, nó đã có mặt từ lâu lắm rồi dưới nhiều hình dạng của sự sống. Trước khi tờ giấy này biểu hiện trong xưởng giấy, nó đã là nắng, là mưa, là cây rừng, là núi sông, là người chăm sóc rừng v.v.. Quán chiếu thâm sâu hơn nữa ta sẽ thấy ta chưa bao giời từng sinh mà cũng không bao giờ diệt. Giây phút nào cũng là giây phút của sự tiếp nối, giây phút nào cũng là giây phút của sự biểu hiện. Chúng ta chỉ tiếp tục biểu hiện trong hình thái mới của sự sống mà thôi. Bây giờ

hãy thử xem chúng ta có thể biến tờ giấy này từ có mà trở thành không được không? Khi đám mây sắp sửa biến thành mưa, đám mây không có chút sợ hãi nào cả, bởi vì nó biết rằng tuy nó rất thích được làm mây bay thong dong giữa trời, nhưng khi phải đổi thân làm mưa, thì mây vẫn sung sướng, hạnh phúc được làm mưa rơi xuống giữa những cách đồng lúa xanh tươi, giữa những đại dương mênh mông và giữa những núi rừng trùng điệp. Làm mây cũng hạnh phúc, mà là mưa cũng hạnh phúc không kém. Khi mây biến thành mưa, thì đó không phải là giây phút của sự kết thúc- tử, mà đó là giây phút của sự tiếp nối. Mây không bị kẹt vào cái tướng của chính mình, không vướng mắc hay bám víu vào cái tướng của mình. Mây hoàn toàn tự do vì mây thấy mình đang được tiếp nối dưới hình tướng của mưa. Vì vậy, thay vì hát ‘‘Mừng ngày sinh nhật của em;’’ tôi xin đề nghị các bạn nên hát "Mừng ngày tiếp nối của em;" thì phù hợp với thực tại hơn. Ngày mất (tử) cũng đồng thời là ngày của sự tiếp nối. Ngày nào cũng là ngày của sự tiếp nối. Chúng ta nên ăn mừng sự tiếp nối của ta mỗi ngày, mỗi giây mỗi phút.

Chương 12: Chuyển Hóa Khổ Đau

Hôm nay là ngày 07 tháng Sáu, năm 1998, chúng ta bắt đầu đi vào tuần thứ ba của khóa tu hai mươi mốt ngày. Chúng ta đã được học những bài thi kệ như: "Vào/ ra, sâu/ chậm" và "Đã về/ đã tới." Bây giờ chúng ta sẽ học thêm một bài kệ thực tập khác rất mầu nhiệm, đó là bài "Nương Tựa Nơi Hải Đảo Tự Thân."

Quay về nương tựa
Hải đảo tự thân
Chánh niệm là Bụt
Soi sáng xa gần
Hơi thở là Pháp
Bảo Hộ thân tâm
Năm Uẩn là Tăng
Phối hợp tinh cần.
Thở vào, thở ra
Là hoa tươi mát
Là núi vững vàng
Nước tĩnh lặng chiếu
Không gian thênh thang.

Bài kệ này có công năng đưa ta về với quê hương đích thực của ta. Đức Thế Tôn có dạy rằng chúng ta ai cũng có một hải đảo của tự thân và khi trở về nương tựa nơi hải đảo ấy thì ta sẽ được yên ổn, được bảo hộ. Nơi hải đảo tự thân, ta tiếp xúc được với năng lượng của Bụt, tức là ánh sáng của niệm, định, tuệ và tình thương; những nguồn năng lượng này chiếu soi vào mọi hoàn cảnh, ngõ ngách và giúp ta thấy được sâu sắc gốc rễ của mọi sự mọi vật, giúp ta ý thức được điều gì nên làm và điều gì không nên làm để xây dựng hạnh phúc, đem lại tình thương yêu cho nhau. Thực tập thở trong chánh niệm, ta có thể tiếp xúc được với chất liệu pháp sống ngay nơi hải đảo tự thân. Nếp sống chánh niệm cụ thể được thể hiện qua hơi thở, bước chân, ăn cơm, mỉm cười, ngồi v.v.. là những pháp sống đích thực. Chánh niệm là nguồn năng lượng có công năng bảo hộ thân tâm. Chánh niệm là

Bụt có khả năng soi sáng xa gần, giúp ta ý thức được cái gì đang xảy ra trong ta và chung quanh ta.

Ta có thể tiếp xúc được năng lực của Tăng ngay trong năm uẩn của ta, tức là sắc, thọ, tưởng, hành và thức. Năm uẩn thường xung khắc với nhau, nhưng với hơi thở chánh niệm, ta có thể làm cho năm yếu tố này phối hợp một cách nhịp nhàng, chuyển hóa những nỗi khổ niềm đau, sợ hãi và xung đột, đem lại an bình cho thân tâm. Khi ta đã tiếp xúc được với năng lượng của Bụt, Pháp và Tăng, thì tự nhiên ta được yên ổn, được bảo hộ, ta không còn bị trấn ngự bởi năng lượng tiêu cực của sự bất an, bối rối, tuyệt vọng và sầu khổ nữa. Hơi thở chánh niệm có công năng rất mầu nhiệm, nó có thể đưa ta trở về nương tựa nơi hại đảo tự thân. Mỗi khi gặp khó khăn, bế tắc, tôi thực tập theo bài kệ này và tôi luôn luôn thấy rất hữu hiệu. Ngồi trên phi cơ, tôi thực tập thở vào và thở ra theo bài kệ nầy vì nghĩ rằng chiếc máy bay này có thể bị trục trặc bất cứ lúc nào. Tôi thấy đó là điều quan trọng nhất tôi cần phải làm. Phép thực tập này rất thực tiễn và mầu nhiệm. Nó đã cứu được rất nhiều người. Nó là pháp bảo. Quý vị có thể học thuộc lòng bài kệ này để thực tập trong khi lái xe, nấu ăn, ăn cơm hoặc rữa dọn v.v.. Trong khi nhai thức ăn, quý vị cũng có thể nhai theo bài kệ nầy và an trú nơi hải đảo tự thân của chính mình. Thân, tâm và thức ăn trở thành một mối. Quý vị có thể thực tập đã về đã tới trong từng giây phút của suốt bữa ăn, về với quê hương đích thực, về với Tịnh Độ hiện tiền. Nơi đây, quý vị sẽ cảm thấy mình đang được bảo bộc bởi tăng thân và đang được thấm nhuần bởi năng lượng chánh niệm của tăng thân. Đồng thời quý vị cũng đang chế tác ra năng lượng chánh niệm hùng hậu và cống hiến cho tăng thân làm cho phẩm chất tu tập của tăng thân được nâng cao.

Bài kệ nầy đã được phổ nhạc bằng tiếng Anh, tiếng Việt, tiếng Pháp và nhiều thứ tiếng khác. Trong chuyến đi Trung Quốc năm 1995, chúng tôi đã dịch bài kệ nầy ra chữ Hán. Ở Đài Loan, chúng tôi đã dạy cho các em thiếu nhi hát. Tôi cũng dạy những câu thần chú (mantras) thực tập chánh niệm cho các cháu thiếu nhi ở Nhật Bản. Các cháu thiếu nhi Trung Hoa đã viết những câu thần chú bằng tiếng

Trung Hoa và treo lên tường để thực tập. Đây là những câu thần chú mà tôi đã dạy cho các cháu:

1. *''Mẹ ơi, con đang có mặt đây cho mẹ nè.''*
2. *''Mẹ ơi, con biết mẹ đang có mặt đó với con và con rất sung sướng, hạnh phúc.''*
3. *''Mẹ ơi, con biết mẹ đang khổ. Con có mặt cho mẹ đây.''*
4. *''Mẹ ơi, con đang khổ. Xin mẹ giúp con.''*

Quý vị có thể viết bốn câu thần chú này vào một mảnh giấy theo lối viết thư pháp với những nét chữ thật đẹp rồi treo lên trên tường tại phòng khách để nhớ mà thực tập mỗi ngày.

Chúng ta đã được học về giáo lý vô thường, vô ngã, tương tức và niết bàn. Tiếp xúc với niết bàn không phải là một ý niệm mơ hồ, trừu tượng. Theo giáo lý này thì ta có thể tiếp xúc được với niết bàn ngay trong đời sống hàng ngày của ta. Đức Thế Tôn có nói rằng chúng ta có thể tiếp xúc được với niết bàn ngay nơi tự thân của ta. Chúng ta có thể chứng nghiệm bản chất vô thường ngay trong khi ta thở vào và thở ra. Chúng ta cũng có thể tiếp xúc được với thực tại của niết bàn ngay trong hơi thở vào và hơi thở ra; điều này cũng dễ như khi ta chứng nghiệm bản chất vô thường với hơi thở vào và hơi thở ra của ta. Cũng giống như khi tiếp xúc với sóng và nước. Khi tôi mời quý vị thở vào và tiếp xúc với đợt sóng, thì quý vị tự tin rằng mình có thể làm được. Nhưng khi tôi mời quý vị thở vào và tiếp xúc với nước trong đợt sóng, thì có thể quý vị sẽ cảm thấy hơi khó. Sự thực là sóng và nước là một; sóng chính là nước và nước chính là sóng. Sóng và nước tương tức. Vô thường và niết bàn là một. Bản chất của các pháp là vô thường, vô ngã và tương tức. Nếu quý vị tiếp xúc sâu sắc với thế giới tích môn- thế giới hiện tượng, thì đồng thời quý vị sẽ tiếp xúc được với thế giới bản môn- nền tảng của tất mọi sự biểu hiện.

Trong các kinh đại thừa, đặc biệt trong kinh Đại Bát Niết Bàn hoặc trong kinh Pháp Hoa, chúng ta thường tìm thấy những lời dạy rất thâm sâu như câu: *Tất cả các pháp thường an trú trong bản tính niết bàn của nó, bản tính không sinh không diệt của nó- Chư pháp tùng bản lai,*

thường tự tịch diệt tướng. Ta đang an trú trong bản tính niết bàn. Bản tính niết bàn là bản tính không sinh không diệt, không có không không, không đến không đi, không một không khác, bởi vì niết bàn nghĩa là sự tắt ngấm, là sự vắng lặng của tất cả các ý niệm, khái niệm. Tất cả các pháp đều mang cùng một bản chất của không sinh không diệt. Sinh và diệt chỉ là những tri giác, những ý niệm chứ không phải là thực tại. Chúng ta biết rằng không có cái gì từ không mà trở thành có, không có người nào tự mình mà có được. Và không có cái gì tự nó biến thành không, thành hư vô; cái có không thể trở thành cái không. Như tôi đã nói lần trước, "Có (hữu) hay không (vô)" không phải là vấn đề; vấn đề là ta phải có khả năng tiếp xúc cho được với bản chất tương tức, vô ngã, không sinh không diệt của các pháp, như vậy ta mới vượt thoát được ý niệm về sinh diệt, có không, còn mất v.v...

Chúng ta có ý niệm về đến và đi. Ta thường tự hỏi: Ta từ đâu đến? Ta có mặt ở đây để làm gì? Ta sẽ đi về đâu? Đây là những câu hỏi khó. Theo giáo lý nói về niết bàn thì ta không từ đâu tới cả và ta sẽ không đi về đâu cả. Khi nhân duyên hội tụ đầy đủ thì ta biểu hiện; khi nhân duyên thiếu vắng thì ẩn tàng. Ta không còn có khái niệm, nhận thức về có hay không nữa. Có thể ta cho rằng ta thật sự không còn nữa, ta đoạn diệt. Trong nhiều kinh, Bụt có nói rằng khi nhân duyên hội tụ đầu đủ thì các pháp biểu hiện. Ta nghĩ rằng khi một pháp sinh khởi thì ta cho là có. Và khi có một điều kiện thiếu vắng, pháp ấy ẩn tàng, thì ta cho là không, là hư vô, đoạn diệt. Ví dụ trong không gian của thiền đường này hiện có rất nhiều tín hiệu (sóng), có rất nhiều làn sóng như chương trình vô tuyến truyền hình, màu sắc, hình ảnh và âm thanh v.v.. Bởi vì ta không có các loại khí cụ máy móc để bắt những làn sóng, những tín hiệu này và ta cho rằng trong thiền đường này không có gì hết. Nếu có cái máy vô tuyến truyền hình ở đây, ta mở lên thì sẽ thấy chương trình truyền hình, phim ảnh, màu sắc và âm thanh vang dội khắp thiền đường. Ta không thể nói rằng những tín hiệu không có chỉ vì ta không thấy chúng biểu hiện. Nhận thức của ta luôn luôn là như vậy, rất giới hạn. Đó là nhận thức sai lầm cần phải lấy đi. Những danh từ như có/ không, sinh/ diệt, đến/ đi chỉ là

những ý niệm. Chúng không phù hợi với thực tại. Thực tại vượt thoát những ý niệm ấy.

Cặp ý niệm đối đãi khác là một/ khác- nhất/ dị. Ta cho rằng thực tại được làm bằng hai chất liệu một và khác, nhưng theo tuệ giác tương tức và vô ngã, thì thực tại vượt thoát ý niệm ấy. Tâm thức ta được làm bằng hai đặc tính: đó là tâm thức cá nhân và tâm thức cộng đồng. Có thể ta nghĩ rằng tâm thức cộng đồng hoàn toàn đứng biệt lập với tâm thức cá nhân, nhưng sự thật là hai cái đều tương quan tương duyên với nhau. Có thể ta phân vân rằng không biết sự chuyển hóa tận gốc (chuyển căn) là chuyển tâm thức cá nhân hay chuyển tâm thức cộng đồng, trong khi sự thực là hai cái tương tức với nhau, chúng không thể tách rời nhau. Vì vậy khi tâm thức cá nhân được chuyển hóa thì tâm thức cộng đồng cũng được chuyển hóa và ngược lại. Cái này chuyển thì cái kia chuyển. Cái kia chuyển thì cái này chuyển. Do đó ta đi tới cái tuệ giác là không phải một cũng không phải khác- phi nhất phi dị.

Cái Nhìn Bất Nhị

Chúng ta hãy nhìn lại ý niệm trái và phải của ta. Ta không thể cho rằng phải không phải là trái. Phải phải là phía đối lập của trái. Thậm chí chúng ta còn dùng những từ ngữ như "cực phải" và "cực trái." Những nhà chính trị thuộc phái tả thường muốn phái hữu bị tiêu diệt. Nhưng nếu bên phải bị tiêu diệt, thì bên trái cũng không thể tồn tại. Khi chúng ta cắt cái bánh ra làm hai phần, thì hai đầu ở điểm cắt tự khắc trở thành bên trái và bên phải. Vậy thì đâu thật sự là phải và đâu thật sự là trái? Chúng ta nghĩ rằng trái và phải bị tách rời nhau bởi một đường cắt. Nhưng trên thực tế thì trái và phải lúc nào cũng có mặt bên nhau. Nếu nhìn cho kỹ, ta thấy rằng không có con đường cắt nào cả, bởi vì nếu nó tiếp tục di chuyển qua bên trái hoặc qua bên phải, thì hai bên sẽ gặp nhau ở một điểm trong không gian. Để cho cái thấy của ta gần đúng với sự thật hơn, ta nên nhìn để thấy cho được rằng điểm nào trên đường cắt cũng chứa đựng trái và phải. Nhưng nếu quán chiếu sâu hơn nữa, ta sẽ khám phá ra rằng thực ra không có

trái cũng không có phải. Trái và phải chỉ sinh khởi do nhận thức sai lầm của ta mà thôi. Bởi vì nhìn sâu vào phải ta thấy trái, vì trái được làm bằng yếu tố của phải và ngược lại. Đó gọi là cái nhìn tương tức, cái nhìn bất nhị. *''Cái này có vì cái kia có. Cái này không vì cái kia không. Cái này sinh vì cái kia sinh. Cái này diệt vì cái kia diệt.''* Thực tại vượt thoát ý niệm trái và phải, có và không, sinh và diệt. Mỗi điểm trên con đường từ thành phố Boston đến thành phố New York đều chứa đựng cả hai thành phố Boston và New York. Nếu chúng ta nhìn về hướng thành phố Boston, thì nơi mình đang đứng đã chứa đựng thành phố Boston. Và nếu mình quay về phía thành phố New York, thì thành phố New York đã có mặt ngay nơi chỗ mình đang đứng rồi. Cũng như sinh và diệt; nếu nhìn sâu vào bản chất của diệt, ta thấy được sinh. Sinh và diệt làm ra nhau. Nhưng trong đời sống hàng ngày ta có khuynh hướng chia chẻ thực tại ra làm nhiều mảnh dẫn đến những cái thấy sai lạc (điên đảo, vọng tưởng); vì có cái thấy sai lạc nên ta đi tới những hành động sai lạc và gây ra rất nhiều khổ đau cho ta và cho mọi người, mọi loài quanh ta. Chúng ta phải thay đổi cách nhìn của ta về thực tại; tập nhìn với con mắt bất nhị, tương tức, vô ngã để vượt thoát những cặp đối đãi, những ý niệm không phù hợp với thực tại. Cái thấy như thế gọi là cái thấy chân chính (chánh kiến), cái thấy vô phân biệt; cái thấy này có công năng giúp ta tiếp xúc được với thực tại như chính nó, tức là chân như của ta.

Mắt Tăng

Thưa quý vị, đây là những câu hỏi rất hay, thực tế mà tôi đã nhận được từ các vị thiền sinh có mặt trong khóa tu này có thể dùng để nói lên vai trò và tầm quan trọng của Tăng.

Câu hỏi: "Có một công nhân trong công ty nhỏ trở nên hoàn toàn vô dụng. Sự vô dụng của ông sẽ ảnh hưởng tới sự tụt lùi trong quá trình phát triển của công ty và có thể dẫn tới thất bại. Chúng tôi đã tìm đủ mọi cách để giúp ông ấy làm việc hiệu quả hơn, nhưng không thành công. Chúng tôi có nên đuổi việc ông ấy hay không?

Trả lời: Các câu trả lời cho những vấn đề này được xuất phát từ kinh nghiệm tu tập của tôi trong đời sống Tăng Thân. Tôi thường dạy các đệ tử của tôi tập làm quyết định các sự việc (tăng sự) như một Tăng Thân. Trong truyền thống đạo Bụt, tất cả mọi sự việc đều phải được giải quyết bởi hội đồng tỳ kheo- những người đã thọ giới lớn. Đại chúng của những người đã thọ giới lớn làm quyết định tối hậu tất cả mọi sự việc theo thể thức yết ma. Tăng thân là một đại gia đình trong đó gồm có bốn chúng: chúng xuất gia nam, chúng xuất gia nữ, chúng cư sĩ nam và chúng cư sĩ nữ. Theo sự khám pháp của khoa học cận đại, các nhà khoa học đã thấy rằng nguyên tử là một nhóm gia đình nhỏ và ta có thể tách các vật chất ra thành từng phần riêng lẽ. Ta tự giải quyết những vấn đề mà không cần sự giúp đỡ, can thiệp của các thành phần khác trong gia đình. Ta xem những ý kiến, tuệ giác và sự yểm trợ của các thành phần khác trong gia đình, cộng đồng, tăng thân không có liên quan gì tới ta cả. Thời xưa, khi người con trai và người con gái cưới nhau, lễ cưới thường được các bậc cha mẹ của hai bên sắp đặt chứ không phải chỉ hoàn toàn sắp đặt bởi hai người trẻ. Và hôn lễ của hai người trẻ được gia đình, họ hàng thân quyến của hai bên tham gia, yểm trợ. Chúng ta cần sự nâng đỡ như thế; chúng ta cần sự nâng đỡ của tăng thân, của cộng đồng, của gia đình. Chúng ta không nên hành động, quyết định theo tinh thần cá nhân, bởi vì con mắt- tức là cái thấy của nhiều người, ý kiến của nhiều người lúc nào cũng sáng hơn và vững vàng hơn cái thấy, ý kiến của một người.

Thời Bụt còn tại thế, một hôm có người huấn luyện ngựa (điều mã sư) tới nghe Bụt thuyết pháp. Bụt gặp gỡ và trò chuyện với ông ta và Người hỏi về phương cách điều phục ngựa của ông. Ông ta giải thích với Bụt rằng có những con ngựa thích ứng với những biện pháp nhẹ, ngọt ngào, thì con sử dụng phương pháp nhẹ nhàng, ngọt ngào; có những con ngựa thích ứng với những biện pháp mạnh- ví dụ như phải dùng đến roi vọt mới thuần thục, thì con sử dụng những biện pháp mạnh; nhưng cũng có những con ngựa khi thì cần phải sử dụng biện pháp nhẹ, lúc thì cần phải sử dụng biện pháp mạnh nó mới thuần.

Rồi Bụt hỏi tiếp: "Thưa ông, nhưng nếu cả ba biện pháp nói trên đều không có hiệu quả, thì ông làm sao?"

Người huấn luyện ngựa trả lời một cách rất mạnh bạo: "Trong trường hợp đó, thưa đức Thế Tôn, con đành phải giết con ngựa chướng ấy. Vì nếu để nó sống chung với những con ngựa khác, thì những con khác sẽ bị ảnh hướng và chúng sẽ trở nên khó điều phục."

Sau khi chia sẻ xong phương pháp huấn luyện ngựa, ông ta hỏi đức Thế Tôn: "Thưa đức Thế Tôn, con cũng muốn biết Ngài thường ứng xử và dạy dỗ các đệ tử của Ngài như thế nào? Ngài thường sử dụng những phương pháp nào để huấn luyện họ?

Đức Thế Tôn nhìn ông ta mỉm cười và nói: "Thì tôi cũng huấn luyện các đệ tử của tôi giống như những phương pháp điều phục ngựa của ông mà thôi." Bụt nói với ông ta rằng có những người đệ tử cần phương pháp ngọt ngào, nhẹ nhàng, thì tôi sử dụng phương pháp nhẹ nhàng, ngọt ngào; có những người đệ tử khác cần phương pháp mạnh, thì tôi sử dụng những phương pháp mạnh; và có những người đệ tử cần phải sử dụng cả hai phương pháp vừa nhẹ vừa mạnh, thì tôi sử dụng cả hai."

Sau đó người huấn luyện ngựa lại hỏi: "Nhưng nếu cả ba phương pháp ấy không hiệu nghiệm thì sao? Ngài sẽ hành xử như thế nào với những người đệ tử ương ngạnh, khó dạy bảo?"

Bụt trả lời: "Trong trường hợp đó, tôi cũng sẽ sử dụng cái biện pháp giống như ông sử dụng đối với những con ngựa chướng của ông."

Người huấn luyện ngựa nói: "Ý Ngài nói là Ngài sẽ giết đệ tử của Ngài?"

Bụt trả lời: "Đúng vậy."

Người huấn luyện ngựa: "Nhưng thưa đức Thế Tôn, Ngài là bậc Đạo Sư hướng dẫn nhân loại sống theo tinh thần từ bi bác ái, bất bạo động, không sát hại sinh mạng, làm sao Ngài có thể giết đệ tử của Ngài được?

Đức Thế Tôn trả lời: ''Khi có một người đệ tử sống không hòa hợp với tăng thân, gây nhiều khó khăn và sự rối loạn, bất hòa trong đời sống tu tập của tăng thân, tăng thân đã bao phen tìm cách khéo léo đầy tình thương để dạy dỗ, khuyên bảo và soi sáng cho vị ấy mà không có hiệu quả, vị ấy không chịu nghe lời khuyên bảo, dạy dỗ, soi sáng, không chịu cố gắng tu tập để sửa đổi thì Tăng thân sẽ quyết định sự đi hay ở của vị ấy theo tinh thần yết ma. Nếu Tăng thân quyết định mời người đó rời khỏi tăng thân, thì điều đó, đối với một vị đệ tử xuất gia, là hình thức của sự bị giết. Nghĩa là nếu vị đệ tử ấy không còn có cơ hội để được sống trong tăng thân, không được cơ hội nghe pháp, tiếp nhận sự nâng đỡ và dìu dắt của tăng thân, không có cơ hội để thực hiện sự nghiệp độ đời của Bụt thì vị ấy tự hủy hoại đời sống tâm linh, tự hủy hoại bồ đề tâm của mình. Pháp thân và tuệ mạng của vị đó sẽ từ từ khô héo, chết mòn. Và đó là sự mất mát lớn nhất của một người tu. Sự mất mát của thể xác còn có thể chịu đựng được, chứ cái bồ tâm, lý tưởng, niềm tin của mình một khi đã bị hủy hoại thì không còn gì nữa cả và là người đau khổ, bơ vơ, lạc lỏng nhất trên đời. Đó là ý của tôi muốn nói về câu nói giết đệ tử.''

Sở dĩ Tăng thân làm như thế là để bảo hộ sự thực tập và sự hòa hợp của Tăng. Thời Bụt còn tại thế, có một thầy đã không được phép tiếp tục tu tập và tham dự vào các sinh hoạt của Tăng đoàn nữa vì vị ấy phá hòa hợp Tăng, làm gương xấu cho các thầy, các sư chú trẻ. Không cho vị ấy ở lại để tiếp tục sự tu tập không có nghĩa là vị ấy hoàn toàn bị ly khai và bị đối xử không có từ bi, độ lượng. Tăng thân giải thích cho vị ấy rằng: "Xin lỗi thầy/ sư chú, không phải là tăng thân không muốn thầy/ sư chú ở lại để tiếp tục tu tập, nhưng vì tăng thân thấy thầy/ sư chú không tha thiết gì trong sự tu tập, đánh mất lòng biết ơn và sự trân quý của mình, không chịu thực tập giới luật và uy nghi mà toàn chúng đang thực tập, lại thường tạo ra sự bất hoà trong chúng cho nên thầy/ sư chú không thể tiếp tục ở chung với tăng thân được. Chúng ta đã phát nguyện đến đây là vì chúng ta muốn thực tập giới luật và uy nghi, thực tập theo lời dạy của Bụt để chuyển hóa khổ đau, đạt tới an lạc, giải thoát và cùng nhau xây dựng hạnh phúc chung. Nhưng vì thầy/ sư chú không chịu sống theo tinh thần và lời dạy ấy

của Bụt, lại không chịu vâng lời thực tập theo những lời soi sáng của tăng thân thì thầy/ sư chú tự ly khai mình ra khỏi tăng thân. Tuy nhiên tăng thân lúc nào cũng mở rộng hai cánh tay để đón nhận thầy/ sư chú trở lại khi nào thầy/ sư chú thấy rằng mình sẵn sàng chấp nhận tiếp nhận và thực tập theo giới luật và uy nghi đã được truyền trao. Cánh tay của tăng thân luôn rộng mở, khi nào thầy/ sư chú thấy sẵn sàng thì mời thầy/sư chú trở lại.

Có một kinh ghi lại rằng có một thầy xin bỏ tu để về sống lại đời sống của một người cư sĩ tại gia và lời thỉnh cầu của thầy ấy được chấp thuận. Sáu tháng sau vị ấy trở lại tu viện thỉnh cầu đức Thế Tôn và Tăng đoàn để được xuất gia trở lại; Ngài và Tăng đoàn đã chấp thuận. Ấy vậy mà thầy ấy đã cứ xuất gia rồi hoàn tục như vậy tới bảy lần. Và mỗi lần vị ấy thỉnh cầu để được xuất gia trở lại thì đều được đón nhận. Điều này cho chúng ta thấy rằng lòng từ bi của Bụt và Tăng đoàn thật lớn rộng. Nếu quý vị có ý chí dũng mãnh, có tâm bồ đề kiên cố thì quý vị chắc chắn sẽ được thâu nhận trở lại một cách dễ dàng. Tất cả đều tùy thuộc nơi mình.

Tăng nhãn- tức là con mắt của Tăng; con mắt của Tăng luôn luôn sáng hơn con mắt của một cá nhân. Theo truyền thống Làng Mai, nếu quý vị muốn ở dài hạn để nương vào chúng tu tập hoặc muốn được xuất gia, thọ nhận mười giới sa-di hay sa-di-ni, thì Tăng thân sẽ làm quyết định được hay chưa được chứ không phải chỉ do Thầy quyết định. Thầy cũng nương tựa và tin tưởng vào cái thấy của Tăng thân. Nếu quý vị có một Tăng thân trong đó quý vị tin cậy vào những tuệ giác chung (collective insight) của các thành phần trong Tăng thân ấy, thì quý vị có thể đi đến những quyết định căn cứ trên tình thương, lòng từ bi, chứ không phải từ sự giận hờn hoặc loại trừ.

Câu hỏi: "Kính bạch Thầy, đây là câu hỏi về vai trò của người tu tại gia trong đời sống hàng ngày. Theo lời dạy của Bụt, chúng ta phải tập thương trong tinh thần không điều kiện, nhưng nếu mối liên hệ giữa mình và người mình thương bị bế tắc, khó khăn, và đang bị đe dọa, thì mình có thể chấm dứt mối liên hệ được không? Làm như thế có phải là đi ngược với sự thực tập chánh nghiệp trong đạo Bụt không?

Giáo pháp của đức Thế Tôn có thể cống hiến những lối thoát cho tình trạng bế tắc ấy như thế nào? Khi mối liên hệ đang lâm vào tình trạng nguy hại, bị đe dọa, thì chúng ta có thể ly dị được không? Làm như vậy có trái với lời dạy của đạo Bụt không?

Trả Lời: Tại Tu Viện Làng Mai, vào những khóa tu mùa Hè, thỉnh thoảng chúng tôi có làm lễ cưới cho các vị thiền sinh dưới sự hướng dẫn và chứng minh của bốn chúng (tứ chúng) trong đó gồm có chúng xuất gia nam, chúng xuất gia nữ, chúng cư sĩ nam và chúng cư sĩ nữ. Lễ thành hôn được tổ chức rất đơn giản, nhưng thật sâu sắc và trang nghiêm. Đôi tân hôn được yểm trợ bởi năng lượng hùng hậu của tăng thân.

Muốn được tổ chức lễ cưới tại Làng Mai hoặc các đạo tràng khác thuộc truyền thống tu tập Làng Mai, cặp hôn nhân trẻ được đề nghị là phải về tu viện trước ngày lễ thành hôn ít nhất là một tuần để tu tập, học phương pháp truyền thông, Làm Mới thân tâm, học phương pháp sống chung an lạc và Làm Mới với nhau trước khi đám cưới. Sau đó hai người viết những bấc thư cam kết sống chung hòa hợp, an lạc, nguyện chấp nhận và yểm trợ nhau về tất cả mọi mặt để đọc lên trước sự hiện diện của bốn chúng trong buổi lễ thành hôn. Trong buổi lễ, hai người quỳ trước bàn thờ tổ tiên tâm linh và tổ tiên huyết thống để phát nguyện thực tập Năm Lời Phát Nguyện và mỗi tháng ôn tụng một lần vào đêm trăng tròn để nhớ rằng đời sống và sự thực tập của mình là xây dựng hạnh phúc không phải cho riêng cá nhân mình, mà cho cả đại gia đình, xã hội, tổ tiên và những thế hệ tương lai. Nếu họ gặp khó khăn trong quá trình sống chung với nhau, thì họ sẽ nhớ về tăng thân và biết rằng tăng thân đang yểm trợ, nâng đỡ họ và tự dưng họ biết mình nên làm gì và không nên làm gì để hàn gắn lại những đỗ vỡ, khó khăn. Họ đã cam kết làm những quyết định không phải chỉ cho riêng họ. Cho nên vấn đề không phải là nên li dị hay không nên ly dị, mà vấn đề là cùng ngồi lại để lắng nghe nhau, hiểu nhau và làm mới lại tình thâm. Còn nếu chưa thực tập những phương pháp được chỉ dẫn, đặc biệt là phương pháp lắng nghe với tâm từ bi và sử dụng ngôn từ hòa ái mà đã muốn quyết định ly dị, như vậy quý vị sẽ không giải quyết tận gốc của vấn đề. Vì sau này quý vị lập gia đình lại với

người khác và khi gặp vấn đề thì quý vị cũng muốn ly dị nữa và như vậy đời sống của quý vị chẳng khác gì một bi kịch và con cái quý vị sẽ lãnh đủ, chúng sẽ trở thành những đứa trẻ bị thương tích và chúng sẽ đóng góp vào vấn đề làm băng hoại nền đạo đức của nhân loại. Nếu cần phải đi tới sự ly dị, thì vấn đề phải được đem ra bàn luận và cùng đi tới quyết định chung của cả hai gia đình nội ngoại và con cái của họ. Như vậy quý vị mới cảm thấy được nâng đỡ, yểm trợ.

Câu hỏi: "Có một người con trai lớn trong một gia đình nọ không chịu làm việc, chỉ biết ăn chơi. Cậu ta xử dụng xì ke ma túy và không chịu nghe lời gia đình để từ bỏ thói hư tật xấu ấy đi; cậu ấy cũng không màng cầu sự giúp đỡ. Trong khi đó trong nhà thì có nhiều em nhỏ, cha mẹ của cậu sợ chúng sẽ bị ảnh hưởng. Vậy thì trong trường hợp này, cha mẹ của cậu có nên đuổi cậu ta ra khỏi gia đình hay không? Đó có phải là điều tốt hay không?

Câu hỏi: "Một người vợ thường bị chồng của mình đánh đập, lạm dụng. Cô ấy càng ngày càng trở nên rất khiếp sợ ông ta và luôn luôn sống trong sự sợ hãi. Ông chồng tìm đủ cách khéo léo để che dấu vấn đề. Vậy thì người bị lạm dụng kia có nên từ bỏ ông ta hay không?

Trả lời: Là một tăng thân, chúng ta hãy cùng nhìn vào (quán chiếu) câu hỏi về anh chàng thanh niên kia không ưa đi làm, đang bị vướng vào vòng ma tuý và đang là gương xấu cho các em của mình. Nếu quý vị có một gia đình lớn trong đó có sự có mặt của các chú, các cô và ông bà nội, bà ngoại, thì sự tình sẽ dễ giải quyết hơn. Tình thương đích thực cần có yếu tố của sự kiên nhẫn và hiểu biết. Chúng ta phải giúp người thanh niên ấy bằng nhiều phương cách khéo léo, chứ không nên sử dụng những điều kiện, luật lệ và nguyên tắc. Chúng ta phải sử dụng tình thương, niềm ưu ái và ngôn ngữ nhẹ nhàng để khuyến khích cậu ta xa lìa tình trạng nghiện ngập ma tuý, giúp người ấy tìm việc làm và trở thành tấm gương tốt cho các anh em trẻ trong họ hàng noi theo. Chúng ta phải tìm đủ mọi cách có thể để giúp cho cậu ấy. Nếu cần phải làm quyết định như thế nào đó và là một quyết định tối hậu, thì quyết định ấy phải được dựa trên nền tảng của những cố gắng mà gia đình đã làm và với tuệ giác chung của cả gia

đình hoặc của Tăng thân. Nếu cậu thanh niên kia không được phép ở trong nhà nữa, thì chúng ta nên nói cho cậu ấy biết rằng cậu luôn luôn được đón nhận trở về lại gia đình nếu cậu hứa sẽ làm mới trở lại và sống một nếp sống lành mạnh, tích cực như những thành phần khác trong gia đình. Chúng ta có thể giải quyết những vấn đề này với sự hiểu biết, có phương pháp, tình thương và lòng bao dung, chứ không giải quyết vấn đề vì tâm niệm giận hờn, trừng phạt hay ghét bỏ. Loại trừ không phải là giải pháp. Nhiều người nghĩ rằng mình có thể loại trừ người khác bằng cách tiêu diệt họ, những vị như Thánh Gandhi hay Mục Sư Dr. Martin Luther King, Jr., nhưng khi thủ tiêu họ rồi, thì họ càng trở nên hùng mạnh hơn. Ý niệm loại trừ không có giá trị. Nhưng còn ông Hitler thì sao? Chúng ta đã thật sự tiêu diệt ông chăng? Tôi nghĩ nó cũng chỉ là một nguyên tắc như nhau. Nếu quý vị tiêu diệt Hitler và những người giống như ông ta, thì họ sẽ biểu hiện trong những hình thái khác. Ở nước Đức, có rất nhiều người trẻ đang theo tân chủ nghĩa Đức Quốc xã- chủ nghĩa phát xít. Vì thế sự thực tập bao dung và tình thương rất quan trọng. Chúng ta phải làm hết khả năng của mình để giúp những người đang bị vô minh che lấp, những người không có đủ hiểu biết và thương yêu, họ đang tạo ra tình trạng chia rẽ và hiểm nguy cho nhân loại. Nếu cần thì chúng ta có thể giam họ lại, nhưng không phải đối xử với họ bằng phương pháp trừng phạt hoặc loại trừ, cả hai phương pháp đều không phải là giải pháp.

Có hai yếu tố làm cho người ta bắt giam một người nào đó mà họ cho là kẻ thù, là kẻ gây rối: yếu tố thứ nhất là sợ hãi, hận thù và ước muốn trừng phạt; yếu tố thứ hai là vì lòng từ bi mà làm. Trừng phạt sẽ không bao giờ giúp người kia sửa đổi và trở thành người tốt. Chúng ta phải đối xử với họ bằng tình thương. Những người còn bị kẹt trong tình huống khó khăn, nghèo khổ phải được chăm sóc và thương yêu nhiều hơn là những người đã có được đời sống tốt đẹp, không bị kẹt vào tình huống khó khăn, bế tắc và tuyệt vọng. Chúng tôi cố gắng liên lạc với những người trong các trại tù và tìm cách giúp họ biết cách thực tập tiếp xúc với niềm vui và chỉ cho họ những phương pháp tu tập chuyển hóa khổ đau. Chúng tôi đã gởi rất nhiều sách nói về phép

thực tập chánh niệm vào cho các tù nhân. Nhiều tù nhân đã thực tập và thấy rằng họ có thể sống an lạc và thảnh thơi ngay trong trại tù. Có những tù nhân đã viết sách kể về kinh nghiệm tu tập của mình. Chỉ có tình thường mới xóa bỏ được hận thù, bạo động và khổ đau nơi con người. Những người cai tù thấy rõ rằng trừng phạt không phải là giải pháp. Càng trừng phạt thì con số tù nhân trong nhà tù càng tăng nhanh hơn. Chính sách trừng phạt chỉ có nghĩa là chúng ta sẽ cần thêm nhiều nhà tù bây giờ và trong tương lai. Chúng ta hãy đem lòng thương và sự bao dung để giúp đỡ các tù nhân, chứ không phải bằng sự trừng phạt. Chúng ta cũng phải tha thứ cho ông Hitler nữa, thì đó mới gọi là tình thương đích thực theo tinh thần *xả* của giáo lý Tứ Vô Lượng Tâm. Nếu cần bắt giam ông ta, thì hãy hành động với tâm từ bi và với ước muốn muốn giúp đỡ ông ta, muốn chuyển hóa ông ta thành một người hiền thiện trở lại. Nếu hành động của ta bị thúc đẩy bởi ước muốn muốn tiêu diệt, thì ông ta sẽ tiếp tục sinh ra trở lại trong nhiều hình thái khác.

Tha Thứ - Bao Dung

Tha thứ và bao dung là sự thực tập rất thâm sâu của giáo lý tứ vô lượng tâm, tức là bốn tâm không biên giới: từ, bi, hỷ, xả. Tâm xả là tâm có khả năng tha thứ, bao dung, là tâm không kỳ thị, không phân biệt. Khi có khó khăn, khổ đau với người thương của ta, ta có khuynh hướng nghĩ rằng nếu không có người kia thì đời sống của ta sẽ thoải mái, dễ thở hơn và ta tính đến giải pháp loại trừ, ly dị người kia ra khỏi trái tim của ta. Nhưng vấn đề không phải là ly dị hay không ly dị; vấn đề là chuyển hóa. Nhiều cặp vợ chồng sau khi đã ly dị với nhau, họ vẫn tiếp tục đau khổ vì họ không biết chăm sóc và chuyển hóa khổ đau ở trong tự thân của họ. Vì thế họ tiếp tục vung vãi năng lượng khổ đau, tập khí ấy lên người bạn mới của mình và gây đau khổ cho người ấy. Thực ra người bạn mới mà mình tìm tới cũng có tâm trạng đau khổ như mình, vì vậy hai tâm trạng khổ đau gặp nhau thì nỗi khổ càng trở nên trầm trọng hơn. Đó là thực trạng bi thương của xã hội. Theo cái thấy của tôi, thì quý vị có thể tạm xa nhau một thời gian để cả hai bên có cơ hội thực tập nhìn lại chính mình để hiểu

rõ vấn đề, để thương, thông cảm, tha thứ và bao dung cho nhau. Trong tình thương chân thật, ta không loại bỏ bất cứ một yếu tố khó khăn nào, một người nào, dù người đó rất khó thương, khó chấp nhận; vì chỉ có thái độ và sự thực tập thương yêu không điều kiện như thế ta mới chuyển đổi được tình trạng của ta. Nhưng tốt nhất là nên tham khảo ý kiến của tăng thân và nếu cần ta cũng có thể làm quyết định như một tăng thân. Sự thực tập và cái nhìn của ta còn rất yếu, rất hạn hẹp, vì vậy ta cần sự nâng đỡ của tăng thân. 'Con về nương tựa Tăng' là sự thực tập của tất cả chúng ta. Dù ta là Phật tử hay không phải là Phật tử, chúng ta luôn luôn cần tăng thân, cần nương tựa vào tăng thân. Vì vậy cho nên dựng Tăng là sự nghiệp rất quan trọng. Quý vị phải biết nương tựa vào tăng thân của mình và sử dụng con mắt của Tăng để giải quyết mọi vấn đề. Mắt Tăng bao giờ cũng sáng, độ lượng hơn con mắt của một cá nhân. Nhờ cái nhìn sâu sắc và sáng của Tăng Thân mà ta thực tập mở lòng để tha thứ và bao dung người khác một cách dễ dàng.

Một hôm đức Thế Tôn dạy sư chú Rahula (một sư chú trẻ nhất trong giáo đoàn) về tính mầu nhiệm của Đất. Bụt nói cho Rahula về khả năng tiếp nhận, chứa đựng, ôm ấp và chuyển hóa phi thường của Đất. Người nói Đất có khả năng ôm ấp và chuyển hóa tất cả các chất nhơ bẩn, độc hại, ô uế, hôi hám mà con người đổ xuống. Có tất cả bốn yếu tố lớn (tứ đại: địa, thủy, hỏa, phong- mahabhuta): đất, nước, lửa và không khí. Bốn yếu tố này có khả năng tiếp nhận, ôm ấp và chuyển hóa rất lớn và kỳ diệu. Bụt dạy: "Này La Hầu La, con hãy học làm hạnh của đất. Dù con người có đổ xuống đất nào là sửa, nào là dầu thơm, hoa lá hay châu báu hoặc người ta có đổ xuống đất nước tiểu, phân dãi và nhiều chất nhơ bẩn khác, đất đều tiếp nhận tất cả mà không một chút chê bai, kỳ thị và oán thù." Tại sao? Tại vì đất có khả năng tiếp nhận, ôm ấp và chuyển hóa tất cả. Đất có khả năng tiếp nhận phân dãi, nước tiểu vì tính chất của đất rất sâu và dày. Đất có thể chuyển hóa tất cả những thứ ấy thành hoa thơm, cỏ lạ và cây xanh. Nếu con khéo thực tập vun bón và tưới tẩm cho lòng mình mở rộng, thì tâm của con sẽ trở nên sâu và dày như đất và con có thể ôm trọn tất cả mọi người và mọi loài mà không đau khổ, không loại bỏ

một ai. Nếu người ta bỏ một nắm muối vào tô nước và đánh tan ra thì tô nước sẽ rất mặn và không thể uống được. Nhưng nếu người ta ném nắm muối ấy vào dòng sông, thì nước sông sẽ không bị ảnh hưởng vì lòng sông rất sâu và rộng. Nếu tâm mình sâu và rộng như sông, như biển thì những vấn đề nhỏ nhặt trong cuộc sống không thể động được tới mình, không thể làm cho mình điêu đứng, khổ đau và tuyệt vọng. Sở dĩ người ta đau khổ là vì trái tim của họ còn quá chật hẹp và không có khả năng tha thứ, bao dung, cái dung lượng của họ còn quá nhỏ bé. Trái tim của họ luôn có khuynh hướng muốn loại trừ và tiêu diệt. Bốn tâm vô lượng tức là từ, bi, hỷ và xả là những yếu tố của tình thương chân thật. Chúng ta có khả năng tiếp nhận, ôm ấp và chuyển hóa mọi vấn đề.'' Tôi không biết sư chú La Hầu La có thấm nhuần được lời dạy của Bụt nhiều hay không; nhưng Ngài Xá Lợi Phất- thầy y chỉ của sư chú- đứng phía sau sư chú đã sung sướng tiếp nhận lời dạy thâm sâu ấy và đem áp dụng ngay vào đời sống tu tập hàng ngày của Ngài. Thầy Xá Lợi Phất rất giỏi, là vị đệ tử thông tuệ bậc nhất trong hàng đệ tử của Bụt; Thầy là một vị trưởng lão trong giáo đoàn và đã giúp cho rất nhiều thầy và sư chú trẻ trong tăng đoàn hiểu rõ thêm những lời dạy của Bụt và đem áp dụng vào đời sống hàng ngày. Thầy có nói rất nhiều bài pháp hay và đã được ghi chép lại thành kinh trong tạng kinh nguyên thủy, chẳng hạn như kinh Năm Phương Pháp Diệt Trừ Phiền Giận v.v.. Thầy Xá Lợi Phất và Thầy Mục Kiền Liên là hai thầy lớn trong giáo đoàn, là cánh tay phải và tay trái của đức Thế Tôn trong việc xây dựng và giáo huấn tăng chúng.

Tiếp Xúc với Nguồn Cội - Thực Tập Ba Cái Lạy

Đạo Tràng Mai Thôn đã chế tác ra ba cái lạy để giúp chúng ta thực tập tiếp xúc với thực tại vô ngã, tương tức của các pháp. Ba cái lạy này có công năng giúp ta mở lòng để ôm ấp, tha thứ, bao dung chính mình, những người thương của mình và những người mình cho là đã làm mình khổ đau, điêu đứng. Nếu thực tập ba cái lạy này cho sâu sắc thì những niềm đau nỗi khổ trong ta sẽ được chữa trị và chuyển hóa rất mau chóng; trái tim của ta sẽ bao la, sâu dày như đất, ta có thể ôm lấy, chấp nhận và chuyển hóa tất cả mọi khó khăn, khổ đau và bất công

trong cuộc sống. Ba cái lạy này giúp ta hiểu sâu sắc về giáo lý Tam Pháp Ấn- vô thường, vô ngã và niết bàn. Có lẽ quý vị còn nhớ hình ảnh của một đồng tiền. Mặt đồng tiền có hình cái đầu tượng trưng cho vô thường, mặt kia có hình cái đuôi tượng trưng cho vô ngã (tương tức) và chất kim loại tượng trưng cho niết bàn. Ba cái lạy tượng trưng cho Tam Pháp Ấn mầu nhiệm, gọi là vô thường, vô ngã (tương tức) và niết bàn. Thực tập thành công ba cái lạy này, ta sẽ chạm tới được bản tính không sinh không diệt, không một không khác, không đến không đi của ta.

Cái Lạy Thứ Nhất

Cái lạy thứ nhất là nói về bản chất vô thường của các pháp, tượng trưng cho bình diện thời gian. Ta đứng nghiêm trang trước bàn thờ, theo dõi hơi thở chánh niệm và thiết lập thân tâm vững chãi trong giây phút hiện tại. Khi thân tâm đã trở thành một mối, ta quán tưởng về ông bà, tổ tiên huyết thống và tổ tiên tâm linh của ta. Ý thức rằng các thế hệ tổ tiên huyết thống và tổ tiên tâm linh của ta đều đang có mặt trong ta, vì vậy ta thực tập không loại bỏ bất cứ một ai dù người đó còn có nhiều yếu kém, dù người đó làm cho ta tuyệt vọng, khổ đau. Và nhìn sâu hơn nữa thì sẽ thấy rằng tuy con cháu của ta (thế hệ tương lai) chưa biểu hiện, nhưng họ cũng đang có mặt trong ta. Nếu ta vì giận ba, hận mẹ và tuyên bố những câu động trời như, 'Tôi không muốn có dính líu gì với cha tôi hoặc với mẹ tôi hết.’’ Nói như vậy tức là không có trí tuệ; vì dù muốn hay không muốn thì cha mình hoặc mẹ mình vẫn có mặt trong mình. Đây là một sự thật rất khoa học. Mình là sự tiếp nối của cha mình; mình chính là cha mình. Khi nào ta thấy và chấp nhận được sự thật ấy, thì tất cả những buồn khổ, giận hờn và trách móc trong ta tự khắc tan biến. Nguyên nhân của khổ đau là vô minh và vô minh dẫn tới hành động phóng thể- tức là tình trạng bị bứng gốc ra khỏi cái dòng sinh mệnh biểu hiện của ta. Nếu ta trở thành những con ma đói, sống đơn độc, vất vưởng, không nơi nương tựa, không biết đâu là quê hương đích thực của mình, đó là vì ta đã bị bứng ra khỏi cái dòng sinh mệnh biểu hiện của ta. Cái Lạy Thứ Nhất có thể được diễn tả theo cái trục dọc. Trong nội dung

của cái Lạy Thứ Nhất, ta thể nhập vào dòng sinh mệnh của ông bà tổ tiên ta. Sau khi chạm tới được nguồn tuệ giác vô ngã (tương tức) rồi, ta lạy xuống, năm vóc sát đất, hai bàn chân duỗi ra trong tư thế phủ phục, buông thư, hai cánh tay đưa song song ra quá đầu một chút và hai lòng bàn tay lật ngữa ra. Lạy xuống với tất cả lòng thành kính và quán tưởng đến hai dòng sinh mệnh thuộc về tổ tiên huyết thống và tổ tiên tâm linh của ta và thấy cho được sự có mặt của họ trong ta.

Trước hết ta quán tưởng về tổ tiên tâm linh của ta trong đó có Bụt, có Tổ, có các vị Thánh Tăng, có Thầy bổn sư của ta, các sư anh, sư chị, sư em của ta... Có thể ta có hờn giận, trách móc một số thành phần nào đó trong gia đình tâm linh của ta và ta đang trốn chạy họ, không muốn chấp nhận họ hoặc muốn loại trừ họ. Nhưng dù muốn hay không muốn thì họ vẫn luôn luôn là tổ tiên tâm linh của ta. Biết rằng trong gia đình tâm linh của ta, có những vị mà giới hạnh, trí tuệ, đức độ và từ bi gần như toàn hảo- họ có nhiều chất liệu hiểu biết và thương yêu, họ có khả chấp nhận, tha thứ và bao dung rất lớn; nhưng cũng có những vị mà giới hạnh, đức độ, trí tuệ và từ bi còn khiếm khuyết, họ còn có nhiều vụng về nên họ đã làm cho bản thân họ và người thương của họ khổ; nhưng dù họ như thế nào đi nữa, thì họ vẫn là tổ tiên của ta. Ta phải thực tập mở lòng để ôm lấy, chấp nhận tất cả.

Kế đến ta quán tưởng về gia đình huyết thống của ta trong đó có cha ta, mẹ ta, anh, chị, em và họ hàng thân quyến của ta. Có những người trong gia đình huyết thống của ta mà giới hạnh, đức hạnh, trí tuệ và từ bi gần như toàn hảo, nhưng cũng có những người còn có nhiều khiếm khuyết, nhưng họ đều là tổ tiên của ta. Nhìn lại ta thấy rằng trong ta cũng có những yếu tố tích cực như trí tuệ, lòng thương, giới hạnh... gần như toàn hảo, nhưng trong ta cũng còn có nhiều yếu kém, vụng dại. Vậy thì, ta là ai mà không thể ôm lấy, chấp nhận và thông cảm cho tổ tiên của ta? Ta phải thực tập nhìn sâu để thấy, để hiểu, vì khi hiểu được bản chất đích thực của ta rồi, thì ta sẽ ôm lấy, chấp nhận tất cả các thành phần của tô tiên ta mà không có một niềm oán hận, trách móc và căm thù nào. Có thể ta muốn loại trừ một người nào đó trong gia đình (huyết thống hoặc tâm linh) của ta vì người đó

đã làm ta khổ, điêu đứng. Người đó không có tình thương, không có sự bao dung- không toàn hảo. Khi ta không chấp nhận, thông cảm và thương yêu người đó, thì ta cảm thấy bị bứng gốc ra khỏi nền tảng biểu hiện của ta. Ta bị loại trừ ra khỏi dòng sinh mệnh của tổ tiên huyết thống của ta và trở thành ma đói, lang thang, cô độc, đói khát tình thương, đói khát sự hiểu biết và đang đi tìm cái gì đó để bám víu, tin tưởng và nương tựa. Vì vậy cái Lạy Thứ Nhất này là để giúp ta thắp lên ánh sáng chánh niệm để thấy rằng tất cả những thành phần của tổ tiên ta dù họ có toàn hảo hay không toàn hảo, họ đều là tổ tiên của ta, họ đang có mặt trong ta.

Giai đoạn thứ ba là ta quán tưởng đến con cháu của ta hoặc trong trường hợp của tôi, thì tôi quán tưởng về các đệ tử của tôi. Trong gia đình của ta, có những đứa con rất dễ thương dễ mến, rất ngoan, hiền hậu, có trách nhiệm; những đứa con ấy gần như toàn hảo về mọi phương diện, nhưng cũng có những đứa khác còn nhiều yếu kém, gây nhiều khó khăn, khổ đau và phiền muộn cho ta. Nhưng dù chúng có như thế nào đi nữa, chúng đều là con cái của ta. Vậy thì ta là ai mà không chấp nhận con ta với tất cả những cái hay và cái khiếm khuyết của nó; ta là ai mà tuyên bố những câu thiếu trí tuệ rằng: "Mày không phải là con tao. Mày muốn đi đâu thì đi cho khuất mắt. Đồ bất hiếu." Nếu ta tập nhìn với con mắt thương yêu, với tuệ giác vô ngã (tương tức), thì ta sẽ thấy rằng mình chính là con mình; con mình là sự tiếp nối của mình; và mình sẽ có khả năng mở rộng trái tim để ôm lấy con mình vào lòng. Chấp nhận tất cả tổ tiên và con cháu của ta mà không kỳ thị, loại trừ bất cứ một ai là ta đạt tới được tuệ giác tương tức và vô ngã; tuệ giác này có công năng giải phóng ta, đem lại cho ta rất nhiều an vui và hạnh phúc.

Khi lạy xuống trước bàn thờ tổ tiên, ta đem hết sự thông minh, trí tuệ và trái tim của ta để lễ lạy, để tiếp xúc với Đất. Ta thực tập nương tựa vào tính sâu dày và kiên trì của đất và trút hết những niềm đau nỗi khổ, tuyệt vọng của ta vào lòng đất. Đất có khả năng tiếp nhận tất cả và chuyển hóa thành hoa thơm cỏ lạ. Khi lạy xuống trong tư thế phủ phục, năm vóc sát đất, ta tiếp xúc sâu sắc với Đất, trở thành một với Đất và tự nhiên trái tim của ta được mở ra, vì lúc ấy trái tim của ta và

lòng đất bao la, sâu dầy là một. Ta tiếp nhận, ôm ấp tất cả mọi thứ để chuyển hóa. Trong tư thế phủ phục như thế, có thể ta sẽ rơi lệ vì thấy rằng lâu nay mình quá khờ dại, vì thiếu hiểu biết, thiếu thương yêu nên mình đã tự làm khổ chính mình và làm khổ những người mình thương. Có lẽ ta đã khóc nhiều lần rồi, nhưng những dòng nước mắt ấy, ta đã kín đáo dấu lại vào tim như những dòng lệ đá. Từ trước tới giờ ta không có khả năng khóc thành tiếng. Ta đã từng sống trong cô đơn, không có khả năng tiếp xúc và ôm lấy tổ tiên và con cháu của ta. Ta luôn tìm cách trốn chạy họ. Bây giờ là lúc cần phải trở về để nhận diện và chấp nhận họ vào lòng với tuệ giác và tình thương yêu mà ta đã được khai mở qua sự thực tập. Khi lạy xuống, ta thực tập buông bỏ những hiềm hận, giao phó và phơi bày hết thân tâm của ta cho ông bà tổ tiên. Ta không che dấu bất cứ điều gì. Trong lúc ấy, tâm ta không còn một chút mảy may chống đối, phản kháng hoặc che dấu; ta trở thành một với dòng sinh mệnh tâm linh và huyết thống của ta. Làm được như thế thì những vết thương, những niềm đau nỗi khổ trong ta mới được chữa trị. Có những thiền sinh đã chia sẻ với tôi rằng sau một giờ thực tập thiền lạy như thế, họ đã chuyển hóa và bớt khổ rất nhiều. Họ đã trút được nhiều gánh nặng của khổ đau, cô đơn, tuyệt vọng và cay đắng vào lòng đất và đem lại sự chuyển hóa và trị liệu rất mau chóng.

Quý vị thực tập lạy xuống trong tư thế phủ phục cho đến khi nào quý vị trút hết được những niềm đau nỗi khổ và tuyệt vọng vào lòng đất mới đứng dậy. Làm được như thế thì ông bà, tổ tiên và con cháu trong quý vị sẽ mỉm cười, vì quý vị có khả nối lại được sự cảm thông, có khả tha thứ, hiểu biết và thương yêu. Biết rằng chúng ta vẫn còn là con người phàm phu. Chúng ta còn vụng dại nên đã gây nhiều lầm lỗi và tạo ra nhiều khổ đau cho nhau. Khi chúng ta biết thở trong chánh niệm, an trú trong hiện tại, trong từng hơi thở, từng bước chân và tiếp xúc được với thực tại sâu sắc, thì trí tuệ phát sinh. Trí tuệ ấy có công năng giải phóng ta ra khỏi ngục tù của khổ đau, tuyệt vọng. Lúc ấy những dòng nước mắt của hạnh phúc và của niềm tha thứ trong ta tuôn trào. Cơ thể của ta cũng được nhẹ nhàng, dễ chịu ra. Khổ đau của ta đã gây ra những căn bệnh trong thân thể mà ta nghĩ là không

thể chữa trị được. Nhưng nếu ta thực tập Thiền Lạy, cho phép thân thể ta tiếp xúc và nối lại nhịp cầu cảm thông với ông bà, tổ tiên và trải hết lòng ra, phơi bày hết những nỗi khổ niềm đau của ta lên tổ tiên và cầu sự nâng đỡ, thì niềm đau của ta sẽ được chuyển hóa và trị liệu.

Cái Lạy Thứ Hai

Cái Lạy Thứ Hai được diễn tả theo cái trục chiều ngang- bây giờ và ở đây, biểu trưng cho bình diện không gian. Ta đứng nghiêm trang trước bàn thờ, chắp tay búp sen, thở vào, thở ra thật chánh niệm và quán tưởng vào chính mình. Với sự thực tập nhìn sâu, ta thấy được bản tính tương quan tương duyên (vô ngã) của các pháp. Ta trở thành một với các vị Bồ Tát Sống đang có mặt chung quanh ta. Sự có mặt của họ đã làm cho mọi vật trên thế gian này trở nên mát mẽ, dễ chịu, tràn đầy tình thương và niềm khích lệ. Nhìn cách họ đi, đứng, nằm, ngồi, phụng sự, mỉm cười, ta tiếp xúc và thừa hưởng được sự vững chãi, thảnh thơi, tình thương và hiểu biết nơi họ. Chúng ta không cần phải sinh về cõi Tịnh Độ mới có thể gặp được các vị Bồ Tát như thế; hiện tại họ đang có mặt chung quanh ta và khắp nơi trên hành tinh này. Có thể các vị Bồ Tát đang biểu hiện dưới hình thức của những vị bác sĩ, y tá, tác viên xã hội đang hành động tích cực cho hòa bình, cho nhân quyền như Mẹ Teresa đang làm việc cứu đời ở các nước nghèo khổ. Họ không phải là những ý niệm, hình ảnh trừu tượng. Chúng ta rất sung sướng và hạnh phúc khi biết rằng họ đang có mặt đó quanh ta. Thở vào và thở ra cho sâu sắc, chánh niệm và ý thức rằng họ luôn có mặt đó cho ta và ta có thể tiếp nhận được năng lượng thương yêu, hiểu biết của họ bất cứ lúc nào. Nếu khi nào cảm thấy không có năng lượng, nản chí, ta có thể thực tập trở về với hơi thở chánh niệm và tiếp xúc với sự có mặt của các vị Bồ Tát như thế, thì ta được khôi phục ngay. Họ là những người đang làm đẹp, đang trang nghiêm cõi nước của ta bằng năng lượng chánh niệm, vững chãi, niềm vui và tình thương của họ. Chúng ta nguyện thực tập để trở thành một với họ. Nếu ta không tiếp xúc được với họ, không mở lòng ra để cho năng lượng thương yêu trong ta được khơi dậy, thì đó là sự mất mát rất lớn. Nếu cứ để cho ta bị chôn vùi trong niềm đau nỗi khổ, trong sự

chán chường, tuyệt vọng, sợ hãi hoặc chìm đắm trong nếp sống tiện nghi, hưởng thụ thì ta sẽ không có cơ hội tiếp nhận năng lượng của họ. Vì thế cho nên cái Lạy Thứ Hai này được chế tác ra để giúp ta thực tập nối lại sự cảm thông của ta với các vị Bồ Tát. Khi ta lạy xuống và tiếp xúc với mặt đất trong tư thế phủ phục, ta tiếp xúc được với tất cả mọi loài chúng sinh đang có mặt với ta trong giây phút này.

Trong khi thực tập cái Lạy Thứ Hai, ta thở vào và thở ra trong chánh niệm, cảm nhận sự có mặt của chư vị Bồ Tát và trở thành một với các vị. Quán chiếu để thấy rằng ta và chư vị không phải là hai thực thể riêng biệt; để thấy rằng bản tính của ta và của chư vị thường rỗng lặng, tương tức. Cây cổ thụ đứng sừng sững ở sau vườn kia cũng là một vị bồ tát. Cây cổ thụ ấy đã đứng vững, can trường suốt cả một mùa Đông băng giá. Khả năng chịu đựng của nó trải qua bao mùa băng giá, nóng bức và khắc nghiệt của thời tiết rất vĩ đại. Mỗi khi mùa Đông sắp đến, nó phải trút bỏ hết lá xuống để có đủ sức mạnh mà sống sót qua mùa giá lạnh. Khi mùa Xuân về, nó cho ra những tàu lá xanh mơn mỡn, cống hiến cái đẹp nhất của nó cho sự sống. Nhìn vào thân cây, ta thấy cây đích thực là một vị bồ tát. Sự có mặt xanh tươi, mát mẽ của cây nâng đỡ, che chở và đem lại sự tươi mát cho ta, cho ta dưỡng khí để thở. Ta có thể nhận diện ra được rất nhiều vị bồ tát như thế quanh ta- trong đó bao gồm cả các loài thực vật, khoáng vật và động vật. Nếu mở lòng ra để cho những vị bồ tát như thế đi vào và trở thành một với ta, thì ta sẽ có rất nhiều năng lượng, nhiều sức sống. Với nguồn năng lực vô biên ấy, ta có thể tiếp xúc và nâng đỡ những ai đang bị đàn áp, bế tắc, đói khổ và bệnh tật, những ai đang bị giam hãm trong địa ngục không có cơ hội cất tiếng kêu gọi công bình. Thế giới con người, cầm thú và thiên nhiên- thực vật và khoáng vật đang bị tàn phá trầm trọng. Vậy thì ai đang khổ? Con người đang khổ, mạng sống của con người đang ở trong tình trạng hiểm nguy, báo động và đe dọa vì con người tương quan tương duyên với mọi loài khác. Con người được làm bằng những yếu tố không phải người. Đó là giáo lý của kinh Kim Cương-là giáo lý vô ngã, tương tức, duyên khởi. Nếu con người tiêu diệt các loài khác trong đó có các loài cầm thú, cỏ cây và đất đá tức là con người đang tự huỷ diệt chính mình.

Chúng ta là những quốc gia hùng mạnh đã và đang chế tạo vũ khí bom đạn tối tân và luôn luôn sản xuất kịp thời để bán cho các nước chậm tiến. Và để những vũ khí ấy được tiêu thụ, chúng ta phải tạo ra những gây cấn, mâu thuẫn... giữa các nước lân cận để có lý do đi tới chiến tranh, tàn sát lẫn nhau. Chúng ta là những em bé nghèo Uwanda chỉ còn da bọc xương. Chúng ta là những em gái chưa tới tuổi thành niên đã bị hải tặc hãm hiếp rồi quăng xuống biển sâu. Nếu không tiếp nhận được năng lực vô biên của các vị bồ tát thì làm sao ta có thể ôm lấy được nỗi khổ lớn lao ấy? Làm sao ta có thể cứu độ được những nạn nhân này, những người đang khổ đau cực kỳ như thế ngay trong giây phút này? Ta thấy mình là những bậc đại nhân, là những vị bồ tát xuất hiện trên thế gian và thấy mình cũng là những nạn nhân kia đang đau khổ cực kỳ và cũng là kẻ gây ra khổ đau. Ta lạy xuống, năm vóc sát đất, tiếp xúc với Đất và duy trì tư thế ấy cho đến khi nào ta trở thành một với Đất. Chỉ khi nào ta trở thành một với Đất, thể nhập được với khả năng tiếp nhận, ôm ấp và trị liệu vô biên của Đất, ta mới chuyển hóa được khối khổ đau cực kỳ ấy mà thôi; ta mới có khả năng ôm lấy tất cả vào vòng tay thương yêu không kỳ thị của ta. Ngày mai chúng ta sẽ học về cái Lạy Thứ Ba. Cái Lạy Thứ Ba có công năng giúp ta vượt thoát sinh tử, buông bỏ ý niệm về hình hài và thọ mạng, chứng nhập niết bàn.

Chương 13: Buông Bỏ Tri Giác Sai Lầm (Vọng Tưởng)

Kính thưa đại chúng, hôm nay là ngày 09 tháng 06, năm 1998. Chúng ta đi vào tuần thứ ba của khóa tu hai mươi mốt ngày. Chúng ta đã học về phép quán niệm hơi thở thứ mười ba tức là quán chiếu về tính vô thường của vạn pháp và phép quán niệm hơi thở thứ mười lăm tức là quán chiếu về tính không sinh diệt của vạn pháp. Hôm nay chúng ta học về phép quán niệm hơi thở thứ mười sáu về sự thực tập buông bỏ. *''Ta đang thở vào và quán chiếu về sự buông bỏ. Ta đang thở ra và quán chiếu về sự buông bỏ.''* Ngày mai chúng ta sẽ học phép quán niệm thứ mười bốn về tính không đáng tham cầu và vướng mắc của vạn pháp.

Tiếp Xúc Với Tổ Tiên

Buông bỏ nhận thức của mình, nhất là nhận thức sai lầm là sự thực tập rất quan trọng trong truyền thống đạo Bụt. Kinh Tam Pháp Ấn và sự thực tập Ba Cái Lạy là những phương pháp tu tập rất cụ thể của các phép quán niệm hơi thở thứ mười ba, thứ mười lăm và thứ mười sáu mà đức Thế Tôn đã chỉ dạy. Trong cái Lạy Thứ Nhất, chúng ta thực tập buông bỏ hết tất cả những gì ta nghĩ là ta (ngã), là của ta (ngã sở) để có thể hòa nhập vào dòng sinh mệnh của tổ tiên trong đó có ta. Ta tiếp xúc với các thế hệ tổ tiên, con cháu và cả những thế hệ tương lai ngay trong giây phút hiện tại và trở thành một với họ. Cái Lạy Thứ Hai giúp ta thiết lập mối liên hệ giữa ta với mọi người và mọi loài trong đó bao gồm các loài cỏ cây, cầm thú và đất đá có mặt cùng thời với ta ngay trong giờ phút hiện tại. Trước hết, ta tiếp xúc với các bậc đại nhân, các vị Bồ Tát đang có mặt khắp nơi trên thế giới, đang có mặt quanh ta trong giây phút hiện tại để tiếp nhận năng lượng vững chãi, thảnh thơi, an lạc và tình thương để có đủ sức mạnh mà ôm lấy và chuyển hóa những niềm đau nỗi khổ trong ta, trong gia đình ta, xã hội và thế giới.

Cái Lạy Thứ Nhất giúp ta nhớ lại phép trao truyền về *tính không* của thân thể. Quán sát sâu sắc vào thân thể, ta tiếp xúc được với các thế hệ tổ tiên của ta. Họ đã trao truyền hết cả con người của họ cho ta. Ta là sự tiếp nối của tổ tiên, ông bà, cha mẹ; ta với tổ tiên của ta tương tức. Như chúng ta đã được học kỳ trước, người tiếp nhận sự trao truyền, vật được trao truyền và người trao truyền là một, tương tức. *Tính không* của sự trao truyền tức là ba yếu tố của sự trao truyền- người trao truyền, vật được trao truyền và người tiếp nhận sự trao truyền là một, tương tức, trống rỗng- không có một thực thể riêng biệt. Khi các thầy, các sư cô đi khất thực, các thầy và các sư cô thực tập tuệ giác về tính không trong phép khất thực. Người cúng dường, vật được cúng dường và người tiếp nhận sự cúng dường là một, tương tức. Đây là phép thực tập hành xả- một trong bốn tâm vô lượng, nghĩa là không kỳ thị, không phân biệt, là khả năng ôm lấy hết tất cả, không loại trừ một ai. Đó là phép cúng dường và tiếp nhận rất cao thâm của đạo Bụt. Ta phải tập thương theo tinh thần ấy, nghĩa là thương như thế nào để người thương và người được thương trở thành một.

Khi người cha thương người con trai hoặc người con gái, người cha không kể lể rằng: "Tao đã cho mày tất cả mọi thứ, đã vất vả nuôi mày ăn học thành tài. Thế mà mày không đáp lại tình thương ấy, ngược lại mày đối xử tệ với tao, không biết vâng lời... Mày là đứa con bất hiếu." Đó không phải là tình thương theo tinh thần *xả* của Bụt. Tình thương ấy còn mang tính chất có điều kiện. Khi ta hiến tặng theo tinh thần xả- tức là lòng ta bao dung, độ lượng, không tính toán, so đo, đòi hỏi... tức là ta đang hiến tặng một món quà quí giá nhất. Khi thương theo tinh thần xả (upeksha), thì thân tâm ta cảm thấy nhẹ nhàng, tự do mà người thương của ta cũng được nhẹ nhàng, tự do, có nhiều không gian. Đó là tình thương cao đẹp và chân thật nhất. Thương là thương thôi, không cầu mong sự đền đáp, trả ơn. Nếu có sự mong cầu đền đáp thì đó không phải là tình thương đích thực, không phải tình thương theo tinh thần xả. Tình thương như thế còn bị kẹt vào ý niệm ta và người, một và khác, ý niệm về ngã và phi ngã. Ta cần phải học hỏi thêm nghệ thuật thương yêu theo tinh thần từ, bi, hỷ và xả, vì nếu không biết thương yêu theo tinh thần của bốn tâm không biên giới

(Tứ Vô Lượng Tâm), thì tình thương của ta sẽ trở thành ngục tù cho người khác, sẽ trở thành thù hận.

Khi thực tập ba cái Lạy, xin quý vị nhớ quán tưởng trong mình có một đứa bé năm tuổi rất mong manh, đã bị thương tích. Đứa bé ấy cũng có thể là cha mình hoặc mẹ mình đã bị thương tích lúc còn nhỏ; những vết thương ấy chưa được chữa trị và họ đã truyền lại cho ta. Bây giờ ta được may mắn gặp chánh pháp, gặp Thầy hay, bạn hiền hướng dẫn, ta biết cách chăm sóc đứa bé bị thương ấy trong ta. Trong trường hợp này, không những ta chữa trị được vết thương cho ta, mà ta chữa trị luôn cho tất cả các thế hệ ông bà, tổ tiên của ta. Các thế hệ tổ tiên của ta vì không may mắn gặp được chánh pháp, gặp được Thầy hay, bạn tốt, nên đã không biết cách chăm sóc, chuyển hóa và chữa trị những niềm đau nỗi khổ của họ và vì vậy họ đã trao truyền lại cho ta. Bây giờ ta có thể nói chuyện với đứa bé bị thương ấy, mỉm cười, ôm ấp và chăm sóc nó mỗi ngày.

Nếu thấy mình có những tâm hành phán xét chính mình và những người khác thì nên thực tập nhìn sâu và tiếp xúc với tổ tiên của mình để thấy rằng hạt giống này không phải của riêng mình. Hạt giống này đã được trao truyền lại cho mình qua nhiều thế hệ. Nếu vì thiếu khéo léo mà mình đã gây ra khổ đau thì phải thấy rằng mình không nên gánh chịu trách nhiệm một mình. Tổ tiên của mình cũng chịu trách nhiệm về nỗi khổ niềm đau ấy. Tâm hành tiêu cực là đối tượng của sự trao truyền. Khi ta có khả năng thấy được những hành động không khéo léo ấy là trách nhiệm chung của cả dòng họ tổ tiên, gia đình, xã hội v.v.., thì ta sẽ không tự đày đọa tấm thân của ta như thế. Ta có thể nói: " Mình biết mình đã gây ra lầm lỗi này cùng với tổ tiên của mình. Bây giờ mình đã được tiếp xúc với giáo pháp của Bụt nên biết cách chăm sóc, ôm ấp và trị liệu. Mình sẽ thực tập hết khả năng của mình để chuyển hóa những năng lượng tập khí này và giải phóng cho mình và cho tất cả các thế hệ tổ tiên của mình." Ta nguyện sẽ làm hay hơn tổ tiên của ta. Bằng sự thực tập hơi thở, bước chân và nụ cười chánh niệm, bằng phương pháp nhận diện, chăm sóc và ôm ấp, ta có thể chuyển hóa năng lượng tập khí của ta và của ông bà, tổ tiên ta.

Ta chuyển hóa những vụng về, lầm lỗi trong tâm thức ta. Biết rằng tất cả những lầm lỗi, khổ đau đều do tâm tạo- '*Bao nhiêu lầm lỗi cũng do tâm*', đó là câu kệ trong bài kệ Sám Hối. Tâm là một họa sĩ có thể vẽ vời ra tất cả mọi chuyện trên đời. Đây là lời đức Thế Tôn đã dạy trong kinh Hoa Nghiêm. Trong khi thực tập cái Lạy Thứ Nhất, chúng ta vận dụng tuệ giác về phép trao truyền của tính không để chọc thủng màng vô minh. Nếu ta có một chứng bịnh nào đó, ta có thể thực tập trở về tiếp xúc với tổ tiên của ta, bởi vì có thể trong dòng họ tổ tiên của ta có những người rất khỏe mạnh, không bị ốm đau, tuổi thọ rất cao, ta có thể cầu cứu họ, xin họ yểm trợ cho ta. Quý vị có thể nói: "Bà nội ơi, xin bà giúp cháu. Cháu biết bà rất khỏe mạnh." Thở vào, thở ra cho thoải mái, có chánh niệm và mời gọi những tế bào mạnh khỏe trong cơ thể mình hoạt động mạnh mẽ trở lại để chúng có thể đi tới ôm lấy và chăm sóc những tế bào ốm yếu trong cơ thể. Trong tư thế nằm, ta trở về với hơi thở và cho phép các bắp thịt của cơ thể ta buông thư hoàn toàn để nó có cơ hội nghỉ ngơi, tự chữa trị, để cho các tế bào khỏe mạnh chăm sóc và chữa trị các tế bào đang ốm đau.

Nếu trong khi thực tập mà cảm thấy mình đã trở thành một, đã hòa nhập vào được dòng sinh mạng của tổ tiên và các thế hệ tương lai, thì sự thực tập của ta đã thành công. Cảm giác cô đơn, cảm giác bị loại trừ trong ta sẽ được tan biến. Đất sẽ ôm lấy tất cả vì ta đã trở thành một với đất. Tất cả chúng ta đều là con trai, con gái của Đất. Ta với Đất là một và ta thừa hưởng được sức mạnh vô biên của Đất. Đất là tổ tiên của ta. Khi thực tập cái Lạy Thứ Hai, ta nhìn sâu (quán chiếu) vào bản tính tương tức của các pháp để thấy rằng ta là một, tương tức với cây cỏ quanh ta, ta là một với đám mây đang bay lơ lững trên trời, ta là một với ánh sáng mặt trời đang thể nhập vào cây cỏ, ta là một với tổ tiên ta và với các vị bồ tát, đại nhân, các bậc thiện trí thức đang có mặt khắp nơi trong giây phút hiện tại. Chúng ta cần thực tập tiếp xúc với những yếu tố lành mạnh, vững chãi trong ta và quanh ta. Có rất nhiều người đã để cho tâm mình bị xâm chiếm, trấn ngự bởi những tâm hành lo buồn, sợ hãi và tuyệt vọng. Niềm tuyệt vọng trong ta có thể dẫn ta tìm tới cái chết- tự tử. Ta phải thực tập tiếp xúc với những hạt giống lành mạnh trong tâm thức ta và quanh ta như hạt giống của

niềm tin, hy vọng, vững chãi và tình thương. Không nên tìm tới cái chết chỉ vì một tâm hành, một cảm thọ, một cảm xúc không dễ chịu. Làm được như thế, ta sẽ trở nên vững chãi và mạnh mẽ hơn. Ta hãy thực tập tiếp xúc với chư vị bồ tát đang có mặt quanh ta và đừng để cho những yếu tố tiêu cực xâm chiếm, trấn ngự. Như lần trước tôi có chia sẻ rằng trong khu vườn của ta có thể có vài cây bị khô héo, đang chết, nhưng điều đó không có nghĩa là cả khu vườn đều bị như vậy. Trong vườn còn có nhiều cây khỏe mạnh, xanh tươi, đẹp đẽ, hùng tráng và đầy sức sống. Ta phải thường xuyên nhận diện và tiếp xúc với chúng để được nuôi dưỡng và trị liệu. Nhiều người trong thời đại chúng ta, nhất là những người trẻ thường bị lâm vào nạn xì ke ma túy, á phiện, dâm dục, ăn chơi trác tán, chán ghét cuộc đời và trở nên rất bạo động. Họ đang bị chìm đắm trong biển khổ. Nhưng cũng có nhiều người vẫn còn rất khỏe mạnh, vững chãi và tràn đầy năng lượng thương yêu, lý tưởng, họ sẵn sàng có mặt để giúp đỡ bất cứ nơi nào cần cứu giúp. Mỗi khi bước được một bước chân có an lạc, vững chãi và thảnh thơi hoặc thở được một hơi thở có chánh niệm thì ta đã có khả năng chuyển đổi được tình trạng.

Sống Tỉnh Thức

Ba mươi năm về trước, Hiệp Hội Hòa Giải tổ chức cuộc họp mặt của một nhóm nhỏ các nhà khoa học trên núi thuộc miền nam nước Pháp. Sư Cô Chân Không, nhà nghiên cứu sinh học đã có mặt trong cuộc họp ấy. Họ đã thực tập ngồi thiền, đi thiền và đàm luận với nhau về đề tài môi trường sinh thái. Thời bấy giờ ít có những tổ chức đề cập đến vấn đề môi trường sinh thái. Họ cố gắng gây ý thức về tình trạng nguy hại của môi trường và gởi bản báo cáo tới cho hàng ngàn các nhà khoa học khắp nơi trên thế giới. Vài tháng sau, họ nhận được trên bốn ngàn chữ ký của các nhà khoa học và đệ trình lên Tổng Thư Ký của Liên Hiệp Quốc. Liên Hiếp Quốc và Hiệp Hội Hòa Giải đã lập ra một tổ chức lấy tên là Đại Đồng và bắt đầu cùng nhau làm việc để gây ý thức về vấn đề bảo vệ môi trường. Hai năm sau, Liên Hiệp Quốc đã tổ chức cuộc hội thảo thế giới về vấn đề môi trường tại thành phố Stockholm. Thời gian đó chúng tôi không thể mường tượng được một

ngày nào đó sẽ có những hãng máy bay cấm hành khách hút thuốc trên máy bay. Mỗi khi đi máy bay hoặc đi xe lửa, tôi cảm thấy rất khó chịu khi bị ngồi trong toa xe có những người hút thuốc. Bây giờ ước mơ đó đã được thực hiện, người ta đã giác ngộ. Đã có quá nhiều phi hành khách yêu cầu các hãng máy bay nên cấm hút thuốc và sự yêu cầu đã được thực hiện. Tỉnh thức là điều có thể thực hiện được nếu chúng ta quyết tâm thực tập. Chúng ta thực tập tự giác và giác tha, nghĩa là tự thức tỉnh mình trước, sau đó giúp người khác thức tỉnh. Đây là con đường duy nhất để trả lời, giải quyết cho tình trạng khó khăn, bế tắc. Bây giờ con người đầu tư quá nhiều thì giờ vào vấn đề sản xuất những sản phẩm tiêu thụ. Hiện nay trên các bao thuốc lá người ta đã ghi những câu cảnh báo cho những người hút thuốc ý thức để tự bảo vệ sức khỏe. Đây là hoa trái của sự giác ngộ. Chúng ta phải tỉnh thức như một cá nhân và như một cộng đồng, một dân tộc. Chúng ta có thể tiến hành việc thành lập những đạo luật mới để ngăn cấm sản xuất những sản phẩm có tính chất độc hại như vũ khí, súng đạn, phim ảnh và sách báo có chứa đựng đầy dẫy chất liệu thèm khát, tình dục, bạo động và hận thù để bảo vệ cho ta và cho con em của ta, để xây dựng một môi trường sống có hòa bình và an ninh cho bản thân, gia đình, dân tộc và nhân loại.

Tỉnh thức tiếng Phạn là bodhi hay budhi. Bụt là Người Tỉnh Thức-Buddha. Trong ta người nào cũng có hạt giống tỉnh thức, người nào cũng có khả năng hiểu và thương. Cái Lạy Thứ Hai giúp ta tiếp xúc với những yếu tố tích cực, lành mạnh và thánh thiện này. Khi tiếp xúc được với những hạt giống tốt thì ta gây niềm tin cho rất nhiều người quanh ta. Chúng ta phải nâng đỡ nhau, phải thực tập như một tăng thân. Nhìn thấy một tăng thân, một cộng đồng cùng sống chung hòa hợp, tu tập chánh niệm tinh chuyên, ta có niềm tin, niềm hy vọng cho tương lai. Chúng ta không thể để cho các thế hệ tương lai mất đi niềm tin, niềm hy vọng. Họ là sự tiếp nối của chúng ta. Nếu họ mất niềm tin, niềm hy vọng thì chúng ta sẽ mất hết gia tài tâm linh cao quý mà Bụt, Tổ đã gầy dựng qua mấy ngàn năm. Chúng ta phải sống đời sống hàng ngày của ta như thế nào để cho con cháu của chúng ta có một tương lai tươi sáng, đẹp đẽ và an bình.

Chúng ta biết con em của chúng ta đa số xem truyền hình hàng giờ mỗi ngày và tiếp xúc rất nhiều chất liệu bạo động, sợ hãi, thèm khát, hận thù và tuyệt vọng. Công việc của các nhà giáo dục là tạo ra một hoàn cảnh, một môi trường sống nơi mà các em có cơ hội được tiếp xúc với những yếu tố lành mạnh, tươi mát và trị liệu trong tự thân của các em và chung quanh các em. Trong đại chúng đây có rất nhiều các vị giáo chức. Chúng ta nên đến với nhau, pháp đàm, dùng sự thông minh, khôn khéo và khả năng sáng tạo của mình để thực hiện công trình, đồ án để tạo dựng một môi trường học đường có an ninh, hoa bình, nơi các em biết sống an lạc, hạnh phúc, thương yêu và nâng đỡ nhau như anh chị em một nhà. Đây cũng là khía cạnh thực tập về cái Lạy Thứ Hai. Chúng ta phải đề nghị các vị đại diện trong quốc hội của ta thực tập chung với chúng ta và đưa ra những đạo luật để bảo vệ an ninh, hòa bình cho ta và cho con em của chúng ta. Bây giờ là lúc chúng ta cần tới với nhau và tu tập như một nhóm nhỏ, một cộng đồng, một tăng thân, một thành phố và một dân tộc. Chúng ta không chỉ thực tập riêng rẽ như một cá nhân. Tuệ giác chung (tuệ giác cộng đồng) được làm bằng tuệ giác của từng cá nhân và ngược lại. Cả hai đều phải nương vào nhau thì mới có đủ sức mạnh, hiểu biết để thấy cho rõ điều gì nên làm và điều gì không nên làm trên bình diện cá nhân, gia đình, quốc gia và quốc tế. Chúng ta cần sự thức tỉnh của cả cộng đồng, dân tộc... Chánh niệm là khí giới của ta. Nếu không có ánh sáng chánh niệm thì những năng lượng tiêu cực như chiến tranh, giết hại, trộm cắp, tà dâm, bạo động và kỳ thị v.v.. sẽ tiếp tục xảy ra triền miên khắp mọi nơi. Chánh niệm có công năng giúp ta ý thức được hành động nào cần phải dừng lại và hành động nào cần được tiếp tục và phát triển để đem lại an ninh, an lạc và hòa bình cho nhân loại. Hai cái Lạy đầu giúp ta thấy được rằng ta và xã hội ta không còn là hai thực thể riêng biệt. Nếu thực tập thành công được hai cái lạy đầu, thì cái Lạy Thứ Ba sẽ trở nên rất dễ dàng. Bây giờ chúng ta đi sang cái Lạy Thứ Ba.

Cái Lạy Thứ Ba

(Buông Bỏ Hình Hài và Thọ Mạng)

Cái Lạy Thứ Ba giúp ta tiếp xúc với niết bàn- thế giới của không sinh không diệt, không đến không đi, không một không khác... Nếu thực tập thành công hai cái lạy đầu, thì ta đã chạm được thế giới niết bàn rồi. Nếu thực tập không thành công trong hai cái Lạy đầu thì khó mà thành công được trong sự thực tập cái Lạy Thứ Ba. Khi buông bỏ được cái bản ngã- cái ta và cái của ta- ngã sở và hòa nhập vào được dòng sinh mạng của tổ tiên, thì ta đã chạm tới được niết bàn. Đây là phép quán niệm hơi thở thứ mười sáu của kinh Quán Niệm Hơi Thở- ''*Ta đang thở vào và quán chiếu về sự buông bỏ. Ta đang thở ra và quán chiếu về sự buông bỏ.*'' Buông bỏ nghĩa là không vướng mắc, bám víu vào bất cứ một đối tượng, một ý niệm nào, nhất là tri giác sai lầm (vọng tưởng) của ta về thực tại. Ta phải buông bỏ tri giác sai lầm của ta đi thì lúc đó mới có cơ hội thấy được sự thật về thực tại. Có một vị Thiền Sư Việt Nam vào thế kỷ thứ ba, tên là Tăng Hội- Sơ Tổ Thiền Tông Việt Nam đã dạy rằng ta phải thực tập buông bỏ tri giác sai lầm cho rằng hình hài này là tôi, là của tôi; tôi là hình hài này; ngoài hình hài này tôi không có gì hết, tôi là không, là hư vô. Đó là sự thực tập buông bỏ mà Ngài đã nói bằng ngôn ngữ Hán Việt, gọi là *phóng khí xu mạng*. Chúng ta đã có cơ hội nhìn sâu và thấy rằng bản chất của ta mênh mong, rộng lớn hơn cái hình hài bé nhỏ này. Những hiện tượng mà ta đang tiếp xúc đều là những biểu hiện của pháp thân ta. Ta là hình hài này, nhưng ta cũng là mây đang bay giữa trời, là con chim non đang hót lãnh lót trên cành cây, là muôn vàn tinh tú xa tít trên trời v.v... Ta là cả vũ trụ bao la. Thấy được như vậy thì tử sinh chỉ là cửa ngõ ra vào, tử sinh chỉ là trò chơi đi trốn đi tìm, không thể động được tới ta.

Có lẽ chúng ta còn nhớ kinh Độ Người Hấp Hối- một bản kinh được ghi chép lại những lời hướng dẫn của Ngài Xá Lợi Phất cho cư sĩ Cấp Cô Độc thực tập trong khi Ông lâm bịnh nặng. Trong kinh, Thầy Xá Lợi Phất mời ông cư sĩ Cấp Cô Độc thực tập thiền quán cùng với thầy, "Này cư sĩ Cấp Cô Độc, chúng ta hãy cùng thực tập chung. Thở vào,

tôi ý thức rằng thân này không phải là tôi, là của tôi. Thở ra, tôi không bị kẹt vào thầy này. Tôi là sự sống thênh thang. Tôi chưa bao giờ từng sinh mà cũng chưa bao giờ từng diệt." Khi thực tập theo lời hướng dẫn như thế, ta tiếp xúc được với niết bàn, với thế giới không sinh không diệt của ta. Ta thấy bản chất của ta là không sinh không diệt. Hình hài của ta cũng giống như các pháp (đối tượng của nhận thức) khác. Khi các điều kiện (nhân duyên) hội tụ đầy đủ và sự vật biểu hiện như một đối tượng của nhận thức thì ta cho là có. Và khi có một điều kiện thiếu vắng và sự vật ấy ngưng biểu hiện, ta cho là không. Thực tại vượt thoát cả hai ý niệm: có và không, sinh và diệt. Khi quán chiếu thâm sâu vào lòng thực tại và tiếp xúc được với bản chất vô thường, vô ngã và tương tức của các pháp thì ta được giải thoát, tự do. Khi nhìn vào đám mây và cây cỏ, ta phải nhìn để thấy cho được ta và các pháp ấy không phải là hai thực thể tách rời nhau. Phải thấy rằng ta là một, tương tức với tất cả các pháp. Đó là ý nghĩa của giáo lý mà đức Thế Tôn đã dạy: *''Thử hữu tức bỉ hữu- cái này có vì cái kia có.''* Phải tập nhìn mọi sự vật với con mắt vô thường, vô ngã, tương tức, vô tướng mới chạm tới được bản chất chân thực của thực tại. Tôi đang đứng trên vùng đất của tiểu bang Vermont, miền Đông nước Mỹ, nhưng tôi thấy rằng mình cũng đang đứng trên toàn cõi nước Mỹ mà không cần phải di chuyển đi đâu hết, bởi vì Bắc Mỹ, Trung Mỹ, Nam Mỹ, Tây Mỹ và Đông Mỹ... tuy tên gọi có khác nhưng tất cả đều dính liền một khối. Từ điểm tôi đang đứng, tôi nhận thấy tôi cũng đang đứng trên khắp hành tinh. Cái nhận thức của tôi đã thay đổi. Nếu quý vị vướng vào khái niệm về chủ nghĩa dân tộc, chủ nghĩa sô- vanh, niềm tin cho rằng đất nước mình là cao hơn các nước khác, giá trị, văn minh hơn các nước khác, thì quý vị chỉ tiếp xúc được với một phần nhỏ của thực tại thôi. Nếu người Do Thái và người Pa-le-xtin thấy rằng vùng đất nơi họ đang sinh sống là của chung, nó thuộc về tất cả mọi người, thì với tuệ giác đó, họ sẽ đem lại hòa bình, hòa giải, hiểu biết và thương yêu cho nhau. Ta không thể tiếp xúc được với niết bàn nếu ta hành xử theo thái độ độc quyền, loại trừ, theo cái nhìn nhị nguyên. Chỉ có hành xử với tấm lòng bao dung, thương yêu, ôm lấy tất cả mọi người, ta mới tiếp xúc được với niết bàn, với hạnh phúc chân thật và đem lại hòa bình cho nhau. Nhìn sâu vào lòng sự vật, ta

thấy sự tương quan tương duyên (tương tức) của chúng. Quý vị không thể loại trừ người Pa-le-xtin ra khỏi người Do Thái và ngược lại. Hạnh phúc và hòa bình chỉ có thể có được khi ta đạt tới tuệ giác tương tức. Hòa bình chân thực không thể thực hiện được nếu không đạt tới tuệ giác này.

Niết bàn là nền tảng biểu hiện của ta. Giống như nước là nền tảng của sóng. Trong truyền thống giáo lý Cơ Đốc, có giáo lý Ba Ngôi: Chúa Cha, Chúa Con và Chúa Thánh Thần. Bản chất của Ba Ngôi thực ra chỉ là một. Đó là giáo lý không (sunyata)- sự trống rỗng của Ba Ngôi. Ngôi này không thể có được nếu không có hai Ngôi kia. Vì thế, đức Ki-Tô vừa là con của Thượng Đế, nhưng cũng vừa là con của con người. Tất cả các pháp đều an trú trong tự tính niết bàn của nó, tức là trống rỗng, không có thực thể biệt lập. Đó là sự thật của thực tại. Hòa bình, hạnh phúc, hiểu biết và thương yên chân thực không thể có được nếu chúng ta không có khả năng tiếp xúc được với bản chất vô thường, vô ngã (tương tức) và niết bàn. Niết bàn là gì? Niết bàn là sự tắt ngấm tất cả các ý niệm trong đó có các ý niệm về ngã và phi ngã, về ta và về của ta. Khi ta sử dụng danh từ "ngã", ta ý thức rằng cái ngã ấy chỉ được làm bằng những yếu tố không phải ngã- tức là phi ngã; thế giới phát triển được làm bằng thế giới chậm tiến. Các pháp tương tức. Tuy ta sử dụng những chữ ‘‘tôi, anh...’’, nhưng ta không bị kẹt vào những từ ngữ và khái niệm ấy; nó chỉ là những giả danh. Không có cái gì tự nó mà thành lập được. Bước đầu của sự thực tập là buông bỏ ý niệm cho rằng thân này là tôi, là của tôi.

Thế Giới (Lokadhatu) và Pháp Giới (Dharmadhatu)

Hạnh phúc không phải là vấn đề cá nhân. Nếu người thương của ta không có hạnh phúc thì ta không thể hạnh phúc được. Hạnh phúc hay khổ đau đều được tạo ra bởi tâm thức cá nhân và tâm thức cộng đồng. Danh từ thế giới (lokadhatu) và pháp giới (dharmadhatu) diễn tả được thực tại. *Lokadhatu* diễn tả thế giới của sự tương đối, phân chia, hạn hẹp và sự khác biệt; nó thuộc về thế giới tích môn; trong khi đó, *dharmadhatu* là thế giới bản môn, thế giới của chân như, bản thể,

tương tức, vô thường và vô ngã. Nếu ta bị kẹt vào sự phân biệt, thì thế giới tích môn sẽ có mặt liền lập tức. Trong thế giới tích môn, các pháp trông như có mặt ngoài nhau, riêng lẽ và đơn điệu; ví dụ như mây có mặt ngoài bông hoa, anh có mặt ngoài tôi v.v.. Đây là thế giới mà chúng ta đang sống, nếu không khéo nhìn, không có tuệ giác, bị vô minh che lấp, thì ta bị đánh lừa bởi thế giới của tướng trạng- thế giới tích môn. Chúng ta chia chẻ thực tại ra thành nhiều mảnh nhỏ và cho rằng mình chỉ là một mảnh nhỏ đứng riêng lẽ, đơn điệu, không dính dáng gì đến mọi vật chung quanh. Sở dĩ ta đau khổ vì ta phân biệt, kỳ thị nhau, vì ta bị kẹt vào nhận thức sai lầm mang tính cách đối đãi như: có và không, sinh và diệt, ngã và phi ngã, da trắng và da đen, người theo đạo Hồi và người theo đạo Ấn Độ v.v.. Nhà vật lý nguyên tử David Bohm đã sử dụng hai danh từ để diễn tả về sự tương quan tương duyên của điện tử rất giống với hai danh từ thế giới và pháp giới. Ông ta nói rằng điện tử biểu hiện trên hai bình diện: tích môn (explicate order), tức là bình diện trong đó mỗi hạt điện tử trông giống như có mặt ngoài những hạt điện tử khác và bình diện bản môn (implicate order) tức là bình diện trong đó mỗi hạt điện tử đều chứa đựng tất cả các hạt điện tử khác. Cách đây không lâu, một nhóm các nhà khoa học đã khám phá ra rằng hạt nguyên tử (sub-atomic particle), nơtrinô có khối lượng. Từ xưa tới nay chúng ta nghĩ rằng nơtrinô (neutrino) không có khối lượng. Nhưng với sự thử nghiệm, các nhà khoa học thời bây giờ đã cho thấy rằng nơtrinô có thể thay đổi và phát ra năng lượng, vì thế nó có khối lượng. Các nhà khoa học rất phấn khởi về sự khám phá này. Tôi nghĩ rằng tuệ giác này đáng lý có thể được khám phá sớm hơn. Nếu quý vị có học giáo lý cái một chứa đựng cái tất cả, thì tại sao nơtrinô (neutrino) không thể chứa đựng khối lượng và các yếu tố khác được? Theo khái niệm của đạo Bụt về mahabhuta-bốn đại, thì mỗi yếu tố như đất, nước, không khí, lửa, không gian và thức đều chứa đựng tất cả các yếu tố khác trong nó. Khi đạt được cái thấy tương tức, vô ngã, về cái một chứa đựng cái tất cả, thì ta tiếp xúc được với pháp giới mầu nhiệm tràn đầy ánh sáng, tình thương và hiểu biết trong ta và chung quanh ta. Pháp giới mầu nhiệm ấy cũng chính là cõi Tịnh Độ hay Nước Chúa. Pháp giới là thực tại trong đó các pháp có mặt trong nhau. Bông hoa được cất chứa

trong ánh sáng mặt trời và ánh sáng mặt trời được cất chứa trong bông hoa; cha có mặt trong con và con có mặt trong cha. Cho nên thế giới của pháp giới có rất nhiều ánh sáng. Khi ta bước được từng bước trong pháp giới, thì mỗi bước chân của ta đem lại rất nhiều an lạc và hạnh phúc. Ta phải buông bỏ ý niệm cho rằng thân này là tôi, là của tôi, còn những thân khác không phải là tôi, họ là kẻ thù của tôi. Ta có thể bước vào pháp giới ngay bây giờ và ở đây nếu ta chạm tới được tuệ giác tương tức và vô ngã. Khi ta tiếp xúc được với bản chất của tương tức nơi mỗi người, ta sẽ chuyển hóa được khổ đau và chấm dứt được cái cảm giác cô đơn, trống vắng. Chỉ cần quán chiếu cho sâu sắc là ta thấy được ngay. Nếu ta cứ giam mình trong thế giới của tích môn, tướng trạng (lokadhatu), cái thế giới mà trong đó các pháp có mặt ngoài nhau, thì đó là điều hết sức đáng tiếc; ta sẽ không bao giờ chạm tới được thế giới của bản môn- tức là pháp giới (dharmadhatu).

Tâm Hành Xả (Upeksha)

Xả là yếu tố thứ tư của bốn tâm thương yêu rộng lớn, là tình thương không điều kiện, không phân biệt, là khả năng ôm lấy tất cả mà không có ý muốn loại trừ. Nhìn vào hai bàn tay này ta thấy hình như bàn tay phải làm hết mọi việc; bàn tay phải đã viết hàng trăm bài thơ, thư pháp, và thỉnh chuông v.v.., nhưng nó không bao giờ tự hào. Nó không bao giờ nói với bàn tay trái rằng: "Mày là đồ vô tích sự. Mày không biết làm thơ, viết thư pháp như tao." Bàn tay phải có trí tuệ vô phân biệt, tức là trí tuệ của xả- upeksha. Nó biết rằng nếu không có bàn tay trái thì nó cũng không làm được gì. Những gì nó thực hiện được cũng nhờ có sự đóng góp, giúp đỡ của bàn tay trái và nó luôn luôn hành xử theo cái thấy ấy. Có một lần tôi muốn treo khung hình lên tường; tay trái của tôi cầm đinh, tay phải cầm búa, nhưng thay vì đóng vào đinh, tôi đã đóng nhầm vào bàn tay trái, đau điếng. Lúc đó tay phải lập tức buông búa xuống và ôm lấy bàn tay trái để chăm sóc. Bàn tay phải không cần phải nói một câu xin lỗi nào cả. Đó là cách hành xử rất đẹp. Bàn tay phải thấy mình là một với bàn tay trái và chăm sóc bàn tay trái là phản ứng tự nhiên. Trong khi chăm sóc, bàn tay phải không có một mảy may phân biệt và nghĩ rằng: "Tao là bàn

tay phải. Tao đang chăm sóc, giúp đỡ mày đấy. Mày phải nhớ để sau này trả ơn cho tao." Bàn tay phải đã thực tập tình thương không điều kiện, không phân biệt, tình thương theo tuệ giác vô ngã, tương tức. Rất là mầu nhiệm. Cơ thể của ta vốn có sẵn trí tuệ vô phân biệt- *nirvikalpajnana*. Chúng ta có thể phát triển trí tuệ vô ngã, tương tức, vô phân biệt để làm hướng đạo cho ta trong đời sống hàng ngày. Chúng ta phải tập nhìn bằng con mắt thương yêu, bằng con mắt không phân biệt, không kỳ thị như cách hành xử của bàn tay phải đối với bàn tay trái. Chúng ta hãy hành xử theo tinh thần vô phân biệt đối với anh chị em, đối với cha mẹ, con cái và bè bạn của ta. Người Ấn Độ Giáo và người Hồi Giáo, người da trắng và người da đen, người Do Thái và người Pa-Lê-Txin phải đối xử với nhau theo tinh thần của trí vô phân biệt. Chỉ có trí tuệ vô phân biệt mới có khả năng lấy đi nỗi sợ hãi, nghi kỵ và đem lại hòa bình, tình thương chân thật cho cả hai nước và cho nhân loại. Bàn tay phải và bàn tay trái không hề chống đối, sợ hãi hay hận thù nhau. Với trí tuệ vô phân biệt, bàn tay phải và bàn tay trái biết là chúng tương quan tương duyên với nhau, có mặt trong nhau. Những gì xảy ra cho bàn tay phải cũng đồng thời xảy ra cho bàn tay trái. Phép thực tập chánh niệm- dừng lại và nhìn sâu là con đường duy nhất để giúp ta tiếp xúc với bản chất tương tức tương nhập của các pháp, cái thấy này làm phát khởi trí tuệ vô phân biệt trong ta. Nếu hành xử theo tinh thần vô phân biệt trí, ta sẽ tạo dựng được an lạc và hạnh phúc cho ta, cho gia đình ta, cho xã hội và thế giới.

Mười lăm năm trước tại Trung Tâm Thiền Tassajara, lần đầu tiên tôi được nếm cái bánh qui làm bằng bơ đậu phụng. Tôi rất thích. Vì thích quá nên tôi đã học cách làm bánh qui đậu phụng. Tôi tưởng tượng khi những chiếc bánh qui đang được nướng trong lò, chúng có thể so đo, kỳ thị nhau và xô đẩy nhau như muốn nói với nhau rằng: "Tránh ra để tao đi vào giữa. Mày không xứng đáng được đứng ở vị trí đó." Chúng không biết rằng chúng vốn có cùng một bản chất, chúng có mặt trong nhau. Không phải chỉ có những chiếc bánh qui hành xử với nhau như vậy, mà có thể chúng ta cũng hành xử với nhau không khác gì những chiếc bánh qui kia. Đó là vì chúng ta không tiếp xúc được với bản chất đích thực của mình. Bản chất đích thực của chúng ta là

tương tức, vô ngã. Nhưng chúng ta đã không biết sử dụng trí tuệ vô phân biệt trong ta để nhìn mọi sự mọi vật đúng như thật.

Có bốn yếu tố của tình thương chân thật, gọi là tứ vô lượng tâm. Yếu tố thứ nhất là *từ-maitri*, khả năng hiến tặng niềm vui và hạnh phúc. Yếu tố thứ hai là *bi-karuna*, khả năng làm vơi nhẹ, chuyển hóa khổ đau và u sầu. Yếu tố thức ba là *hỷ-mudita*, khả năng sống an vui, tươi mát và giúp người khác sống tươi vui, nhẹ nhàng, lấy cái vui của người làm cái vui của mình. Tình thương chân thật phải có khả năng đem lại niềm vui cho chính mình. Nếu khóc lóc, than trách suốt ngày suốt đêm thì ta biết rằng đó không phải là tình thương đích thực. Yếu tố thứ tư là *xả-upeksha*, khả năng thương yêu đồng đều, không phân biệt, không loại bỏ một ai. Khi ta thật sự thương người nào, thì trong tâm ta không có chất liệu phân biệt, kỳ thị giữa ta và người ta thương; ta trở thành một với người đó. Chỉ có trí tuệ vô phân biệt, trí tuệ bình đẳng ta mới thương được một cách toàn hảo, chân thật và tẩy sạch được những cấu uế của khổ đau, tri giác sai lầm và sự kỳ thị, phân biệt trong ta. Càng thương ta càng có nhiều không gian và người thương của cũng có nhiều không gian. Nếu trong bản chất thương yêu của ta không có chất liệu xả thì đó chưa phải là tình thương đích thực, ta cần phải nhìn lại và thực tập thêm. Tình thương được căn cứ trên những ý niệm về ngã, nhân, chúng sanh, về trong và ngoài, một và khác v.v.., thì tình thương ấy chưa phải là tình thương đích thực, chưa phải là tình thương sâu sắc và độ lượng theo tinh thần của tứ vô lượng tâm.

Buông Bỏ Ý Niệm Ngã

Các nhà tâm lý trị liệu có thể học được rất nhiều về giáo lý này. Mục tiêu của ngành tâm lý trị liệu là khôi phục lại một con người cường tráng, khỏe mạnh từ thể chất đến tinh thần. Mặc dầu quý vị có một thể chất và tinh thần khỏe mạnh, cường tráng, quý vị cũng sẽ khổ nếu bị kẹt vào ý niệm về ngã. Hạnh phúc chân thật chỉ có thể có mặt khi quý vị buông bỏ được ý niệm về ngã. Nếu ý niệm về ngã của quý vị còn mạnh và quý vị đang thương yêu và sống chung với người nào

thì càng thương, quý vị sẽ tạo ra nhiều mâu thuẫn, xung đột giữa ngã và ngã- ta và người. Khi buông bỏ được cái bản ngã và trở thành một với người ta thương, tức là ta đang thực tập vô ngã. Thực chứng được vô ngã thì hạnh phúc, hiểu biết và thương yêu trong ta sẽ tăng tiến không thể lường được. Ta phải thực tập nhìn sâu để thấy cho được bản chất tương tức, vô ngã của các pháp và để thấy rằng ngã chỉ được làm bằng những yếu tố không phải ngã- tức là vô ngã. Tuệ giác vô ngã sẽ nâng cao phẩm chất của sự trị liệu và chuyển hóa rất lớn cho đời sống, giúp ta vượt thoát sinh tử và đạt tới tự do lớn. Thiền sư Tăng Hội có dạy rằng ta phải thực tập buông bỏ ý niệm về thọ mạng (phóng khí xu mạng). Ta tin rằng mình bắt đầu sinh vào giờ đó, ngày đó, năm đó, rồi người ta cấp cho tờ giấy khai sinh và sau này khi ra đi (chết), người ta cấp cho tờ giấy khai tử. Ta phải buông bỏ khái niệm cho rằng mạng sống của ta chỉ kéo dài khoảng bảy mươi, tám mươi hoặc chín mươi năm, hoặc vì ta mắc bịnh nan y và bác sĩ cho biết rằng ta chỉ có thể sống thêm hai năm nữa, sau đó ta sẽ không còn, sẽ trở thành hư vô, đoạn diệt. Chúng ta phải buông bỏ ý niệm rằng ta từ không mà trở thành có và tới một điểm nào đó ta sẽ từ có mà trở thành không, thành hư vô, đoạn diệt. Những ý niệm này không thể áp dụng được vào thực tại. Thực tại vượt thoát ý niệm có- không, còn-mất, đến- đi, sinh và diệt.

Chúng ta đã thực tập quán chiếu vào bản chất của một tờ giấy và thấy rằng tờ giấy không phải từ không mà trở thành có, nói cách khác là tờ giấy không thể tự nó mà có mặt. Trước khi trở thành tờ giấy, nó đã biểu hiện dưới nhiều hình thái khác của sự sống rồi như cây rừng, ánh nắng mặt trời, đám mây, đất, nước, mưa, thời gian, không gian, tâm thức v.v.. Nếu ta lấy một trong những yếu tố ấy ra khỏi tờ giấy, thì tờ giấy không biểu hiện được. Tờ giấy có tràn đầy tất cả mọi yếu tố, trừ một yếu tố mà thôi, đó là thực thể riêng biệt, là tự ngã. Ta đã đốt tờ giấy với hy vọng là có thể biến tờ giấy thành không, thành hư vô, nhưng không thể làm được. Tờ giây đã chuyển thành những hình thái khác của sự sống như khói, hơi ấm hòa nhập vào vũ trụ và tro giấy sẽ được ủ thành phân xanh, rồi một ngày kia sẽ biến thành đóa hoa nở tươi trước sân nhà... Những ý niệm của ta về có và không, sinh

và diệt đều chỉ là những ý niệm và ta phải thực tập buông bỏ. Chúng không thể áp dụng được vào thực tại. Thiền Sư Tăng Hội đã nói rằng bản chất của ta chưa bao giờ từng sinh và cũng sẽ không bao giờ diệt. Sự sống chỉ là sự biểu hiện và tiếp nối.

Ta biết rằng sức nóng làm cho nước bóc hơi tạo thành mây; vì vậy mây không phải từ không mà trở thành có, không thể tự nó mà có được. Nhìn kỹ vào đám mây đang bay lơ lững giữa trời, ta có thể thấy được kiếp sống trước (tiền kiếp) của mây. Khi gặp khí lạnh, mây chuyển sang đời sống mới, đó là mưa. Mây không thật sự chết, mây chỉ chuyển thành mưa và tiếp tục đời sống mưa. Làm mây đã đẹp, mà làm mưa cũng đẹp, mầu nhiệm không kém. Mây không kinh sợ, hoảng hốt tí nào khi chuyển thành mưa, ngược lại mây tấu lên khúc nhạc trầm hùng hoặc nhẹ nhàng, thanh thoát trong khi thấy mình đang chuyển thành mưa. Làm mây bay thảnh thơi trên không gian cũng mầu nhiệm, hạnh phúc, nhưng làm mưa rơi xuống đất và hòa nhập vào thành một phần của những dòng sông, ruộng đồng, cây cỏ cũng mầu nhiệm, đẹp đẽ và hạnh phúc không kém. Không có gì sinh, không có gì diệt. *''Xá Lợi Tử nghe đây, Thể mọi pháp đều không, Không sinh cũng không diệt, không nhơ cũng không sạch, không thêm cũng không bớt...''* Đó là những câu kinh trong Tâm Kinh Bát Nhã mà chúng ta tụng đọc mỗi ngày. Những khái niệm về tạo sinh và đoạn diệt đều bị bóc cháy. Không phải chỉ có đức Bồ Tát Quán Tự Tại mới thốt lên những lời như thế, mà các nhà khoa học qua sự khám phá cũng đã nói lên tuệ giác ấy bằng một loại ngôn ngữ tương tự. Nhà khoa học người Pháp tên Lavoisier đã nói như thế về bản chất của vật thể và năng lượng. Ông ta nói rằng: "Không có gì sinh, không có gì diệt." Tuy ông ta có thể chưa bao giờ học Phật, nhưng ông ta đã nói lên những khám phá của mình không khác gì những lời trong Tâm Kinh Bát Nhã. Các pháp vốn không sinh, không diệt, chỉ có sự biểu hiện. Đôi khi ta gọi là tái sinh hoặc sinh ra trở lại, nhưng danh từ biểu hiện là chính xác nhất.

Thấy được như vậy thì sinh và diệt không động được tới ta, ta hoàn toàn tự do. Bản chất của ta là không sinh, không diệt. Ta thực chứng được bản chất chân thực của ta bằng sự thực tập quán chiếu và tiếp

xúc sâu sắc với thực tại. Đây là con đường thực tập duy nhất để chuyển hóa những tâm hành sợ hãi của ta. Nếu có cái thấy chân chính và xác thực như thế về thực tại, ta sẽ được giải phóng từ những buồn khổ, sợ hãi về có và không, sinh và diệt, đến và đi, còn và mất, thành và hoại. Đức Thế Tôn đã nói tất cả các tâm hành sợ hãi và thèm khát đều phát sinh từ vô minh- tức là không có sự sáng suốt- tuệ giác. Nhờ có sự sáng suốt mà ta đạt được giải thoát, tự do. Nhưng sự sáng suốt không thể có được nếu ta không thực tập nhìn sâu (quán chiếu). Nhìn sâu là khía cạnh thứ hai của thiền tập, gọi là thiền quán. Xin nhắc lại, thiền được làm bằng hai yếu tố: *chỉ* và *quán*. Trước hết ta thực tập dừng lại- chỉ; ta làm cho những hoạt động của thân và tâm ta lắng yên trở lại, thiết lập chánh niệm và chánh định vững vàng và sau đó thực tập nhìn sâu- quán chiếu để thấy được bản chất đích thực của thực tại. Nếu quá bận rộn trong đời sống hàng ngày, không có thì giờ, cơ hội để thực tập chánh niệm, vun trồng định lực để có khả năng tiếp xúc sâu sắc với thực tại mầu nhiệm- thực tại của không sinh không diệt, không có không không, không tới không đi... vốn là những lời dạy cao thâm của truyền thống đạo Bụt, thì thật là thiệt cho ta.

Buông Bỏ Hình Hài và Thọ Mạng (Phóng Khí Xu Mạng)

Thiền Sư Tăng Hội có dạy chúng ta về sự thực tập buông bỏ- phóng khí xu mạng, buông bỏ ý niệm rằng mình chỉ là hình hài này. Buông bỏ ý niệm cho rằng thọ mạng của mình chỉ kéo dài khoảng năm mươi năm. Phải thực tập nhìn sâu để thấy rằng mình không chỉ giới hạn trong cái hình hài một thước mấy này, mấy chục kí lô này, mà mình cũng là đám mây đang bay thong dong giữa trời, là mưa, là ánh nắng mặt trời, là bông hoa, rừng cây, là thời gian, không gian vô tận, là tâm thức v.v.. và tiếp xúc với thực tại không sinh không diệt của mình. Phải khéo sử dụng trí thông minh, đời sống hàng ngày, tăng thân và sự thực tập nhìn sâu của mình để tiếp xúc cho được cái thực tại nhiệm mầu ấy của chính mình. Tôi biết có những người đã thực tập quán chiếu, tiếp xúc với giây phút lâm chung (hấp hối) của họ với tâm niệm hoan hỷ, hiểu biết và an vui.

Khi còn là một sư chú sa di trẻ, trong khi thiền quán về cây chuối tôi khám phá ra một điều rất lý thú. Nếu muốn, quý vị có thể quán tưởng về một cây chuối non có ba tàu lá. Tôi nhìn sâu vào tàu lá thứ nhất và thấy nó bung ra toàn vẹn; tàu lá thứ hai vẫn còn cuộn tròn; tàu lá thứ ba còn nhỏ xíu nằm trong lòng hai tàu lá kia, tôi gọi là tàu lá chuối út. Tàu lá lớn nhất là tàu lá chị đã phơi bày toàn thân lá của mình giữa nắng, mưa và vui sống, tận hưởng trọn vẹn đời sống của mình như một chiếc lá. Trong khi phơi bày toàn diện thân lá của mình như thế thì lá chị cũng đang làm một điều rất có ý nghĩa, đó là tiếp nhận ánh sáng mặt trời (quang tử), nước mưa, nhựa sống, chất khoáng để nuôi lớn các lá em và thân cây chuối. Lá chị thấy rằng mình và các lá em của mình là một. Tuy ba lá biểu hiện lớn bé khác nhau, nhưng tất cả đều sinh ra từ một thân cây chuối. Chiếc lá thứ nhì cũng làm như thế đối với lá em út của mình. Nó cố gắng phơi bày toàn diện thân lá của nó để tiếp nhận ánh sáng mặt trời, nước mưa và tận hưởng sự sống như lá chị của mình. Nó ca hát, múa reo mỗi khi có gió lay động. Nó cũng giúp cho lá em út phát triển và lớn lên. Với trí tuệ vô phân biệt, chiếc lá đầu và chiếc lá thứ nhì đều thấy mình có mặt trong chiếc lá út, mình và lá út là một, tương tức. Tới khi chiếc lá đầu sắp bị tàn úa, khô héo, nó không than khóc, ưu sầu, khổ não bởi vì nó thấy rằng bây giờ nó đang sống trong hai chiếc lá em. Lá em đang tiếp nối sự sống của mình. Phần khô héo của thân lá của nó trở về lại với đất, làm mầu mở cho đất và biến thành phân xanh- chất dinh dưỡng để nuôi thân cây chuối và nuôi các lá chuối non khác trong đó có hai lá chuối em. Lá chuối chị hoàn toàn tự do.

Cũng như chiếc lá chuối chị, đời sống của ta cũng có một ý nghĩa nào đó. Chúng ta có mặt trên cõi đời này để thực hiện một điều gì đó rất sâu xa. Trong khi tận hưởng đời sống của mình như một chiếc lá, mình đồng thời nuôi dưỡng các em của mình và trao truyền tất cả niềm vui, niềm hy vọng, hạnh phúc, những yếu tố tốt đẹp nhất hay nói cách khác, toàn thể bản chất, tinh anh của mình cho các em. Rồi các em tiếp tục công việc của mình, giúp mình chăm sóc, nuôi dưỡng các em trong thế hệ kế tiếp. Nhờ trí tuệ vô phân biệt mà chúng ta biết thương yêu, chăm sóc nhau, không ghen tỵ, đấu tranh, hận thù và loại

trừ lẫn nhau. Chúng ta không bị kẹt vào ý niệm ngã; nhờ vậy mà có thể sống hòa điệu với nhau như anh chị em một nhà. Khi tôi hướng dẫn cho em gái của tôi tu tập, tôi không tự đặt mình vào cương vị của một vị thầy và xem em gái tôi là học trò. Tôi có thể trao truyền những cái đẹp nhất của đời mình cho em gái tôi bởi vì tôi thực tập giáo lý buông xả, bao dung, không phân biệt, giáo lý về không (trống rỗng), vô ngã, tương tức trong sự trao truyền. Theo giáo lý này, ta thấy không có người trao truyền, vật trao truyền và người tiếp nhận. Sự trao truyền xảy ra một cách tự nhiên, âm thầm bởi nó được thực hiện trong tinh thần xả- tức là không phân biệt giữa chủ thể và đối tượng. Cái đó gọi là vô phân biệt trí hay bình đẳng tánh trí. Như kỳ trước chúng ta đã được học rằng mỗi tế bào của cơ thể ta chứa đựng tất cả các thông tin mà ta cần biết về vũ trụ. Mỗi tế bào chứa đựng tất cả các thông tin, dữ kiện về gốc gác của dòng họ tổ tiên ta trong đó gồm có con người và những yếu tố không phải con người như cỏ cây, cầm thú, đất đá, xã hội, văn hóa, văn minh. Đó là giáo lý *cái một chứa đựng cái tất cả*. Chúng ta phải buông bỏ đi ý niệm về một và khác. Đây là bài tập của phép quán niệm hơi thở thứ mười sáu của kinh Quán Niệm Hơi Thở mà Bụt đã chỉ dạy. Chúng ta phải thực tập buông bỏ những khái niệm, ý niệm và những tri giác sai lầm của ta để chạm tới cho được cái thực tại của chính nó. Niết bàn là sự tắt ngấm của tất cả các ý niệm, khái niệm. Tất cả mọi khổ đau đều phát sinh từ những tri giác sai lầm (vọng tưởng) của ta. Chúng ta tuyệt vọng, thù hận nhau là do vô minh. Ta không hiểu bản chất của ta và người là vô ngã, tương tức, do đó cứ sống trong sự hẹp hòi, kỳ thị và phân biệt. Thiền tập trước hết là ngồi cho thật yên, chánh niệm tỉnh giác bên bờ sông của tri giác và quán sát những dòng chảy của tri giác. Nếu hiểu được bản chất của những tri giác thì sẽ được giải thoát, tự do. Nếu ta có khả năng buông bỏ những tri giác sai lầm của ta, thì thực tại sẽ hiển lộ một cách tròn đầy và mầu nhiệm. Ta sẽ thấy rằng mình thuộc về thực tại mầu nhiệm, thuộc về thế giới không sinh không diệt. Chúng ta sẽ tiếp tục học về phép quán niệm hơi thở thứ mười bốn của kinh Quán Niệm Hơi Thở- quán chiếu về sự không đáng tham cầu và vướng mắc của vạn pháp. Đây là phép thực tập rất quan trọng. Khi biết được bản chất đích thực của đối tượng tham cầu, thèm khát của ta thì ta sẽ

ngưng được mọi sự tham cầu và vướng mắc; ta hoàn toàn tự do và đạt tới hạnh phúc lớn.

Chương 14: Câu Hỏi và Trả Lời

Kính thưa đại chúng, hôm nay là ngày 10 tháng Sáu, năm 1998. Hôm nay là buổi vấn đáp cuối của khóa tu, xin mời quý vị đặt những câu hỏi liên quan đến vấn đề tu tập, liên quan đến những vấn đề khó khăn, khổ đau mà quý vị đang đương đầu với trong đời sống hàng ngày.

Hỏi: Kính thưa Thầy, có một người bị lâm bệnh ung thư đã nhiều năm, người ấy rất đau đớn khổ sở. Nếu sau khi người ấy đã bàn thảo với gia đình và tăng thân của người ấy và được họ chấp thuận, thì người ấy có thể kết liễu cuộc đời của mình được không? Hành động ấy sẽ đưa tới những kết quả nào và có đi ngược với tinh thần Năm Giới- không sát hại, bảo vệ sự sống của giáo lý đạo Bụt không?

Thầy: Đây là một câu hỏi khó. Trong thời Bụt còn tại thế, có những thầy bị bệnh, họ rất đau đớn, khổ sở. Bụt đã hướng dẫn nhiều phương pháp tu tập cho các thầy ấy thực tập trong những ngày còn lại của đời mình. Những lời dạy ấy đã được ghi chép lại trong tạng kinh. Chúng ta có thể học hỏi các kinh ấy để giúp cho những người khổ đau, đang vướng vào những chứng bệnh nan y và đang hấp hối. Chúng ta cũng có thể học cách áp dụng những lời dạy ấy vào trong đời sống hàng ngày của mình nếu mình đang có những nỗi lo sợ, ám ảnh về cái chết của bệnh tật. Đức Thế Tôn đã hướng dẫn chúng ta chững phương pháp thực tập cụ thể để làm thuyên giảm niềm đau trong thân và tâm của ta. Có những phương cách làm thuyên giảm những niềm đau về thân. Chúng ta nhận diện sự có mặt của niềm đau nhức về thể xác và ôm ấp, làm êm dịu niềm đau của ta mà không nên phóng đại nó vì nỗi lo sợ và tuyệt vọng. Đức Thế Tôn có dạy khi một người bị trúng tên, người ấy đau đớn vô cùng. Nhưng nếu có mũi tên thứ hai cũng lao trúng vào vết thương của mũi tên thứ nhất, thì cơn đau không phải chỉ tăng gấp đôi mà nó tăng lên gấp mười lần, hai mươi lần hoặc ba mươi lần hoặc nhiều hơn. Cũng thế, khi một người phóng đại niềm đau nhức về thể xác của mình bằng niềm lo sợ, giận hờn và tưởng tượng của mình, thì niềm đau ấy sẽ tăng lên gấp trăm ngàn lần. Vì

vậy chúng ta cần phải trở về với hơi thở chánh niệm, thở vào và thở ra thật sâu sắc và nhận diện niềm đau của thể xác như nó đang là, mà không nên thổi phòng, phóng đại nó vì nỗi lo sợ, giận hờn và tưởng tượng của mình. Cái đó gọi là nhận diện đơn thuần, không sinh tâm lo sợ, chán nản và tuyệt vọng, không suy tưởng về nó.

Nếu có một bác sĩ hoặc một người bạn biết về bệnh tình của quý vị, quý vị có thể nhờ người ấy nói cho mình biết rằng đây chỉ là niềm đau thuộc về thể xác. Bác sĩ chẩn đoán một cách chính xác về bệnh tình của mình và cho mình biết để mình yên tâm mà không vì quá lo sợ, tuyệt vọng mà phóng đại, mà suy tưởng nó ra. Có những phương cách thực tập khác để đối trị với niềm đau, nỗi khổ của thân và tâm. Quý vị có thể phục hồi trở lại sự thăng bằng của nội tâm để có khả năng chấp nhận và ôm lấy niềm đau của mình. Khi biết thực tập tiếp xúc và tự tưới tẩm những niềm vui, những yếu tố tích cực, những hạt giống tốt thì quý vị sẽ bớt khổ rất nhiều và quý vị cảm thấy rằng mình có thể sống hòa bình và an vui với niềm đau ấy. Khi quá khổ, quá tuyệt vọng, mình có cảm tưởng rằng mình không có đủ năng lực để tự chăm lo cho chính mình. Nhưng khi có một người bạn đạo đến cầm tay mình, chuyền cho mình năng lượng thương yêu, chăm sóc và khích lệ, thì mình cảm thấy dễ chịu và có đủ khả năng để chấp nhận, ốm ấp niềm đau nỗi khổ của mình và vượt thắng được. Sự thật là trong tự thân của ta luôn có sẵn tiềm năng tự chữa trị rất lớn. Nếu ta trở về với tự thân để tiếp xúc với những yếu tố lành mạnh, hiểu biết, thương yêu và trị liệu, thì những năng lượng tốt đẹp trong ta sẽ có cơ hội biểu hiện và giúp ta phục hồi lại sự thăng bằng trong cuộc sống. Ta sẽ có khả năng chấp nhận và ôm ấp niềm đau nỗi khổ của ta một cách dễ dàng mà không cần phải trốn chạy, loại trừ hay tuyệt vọng về chúng.

Tôi nhớ vào năm nọ khi chị của sư cô Chân Không đang bị hấp hối trên dường bệnh tại bệnh viện ở Mỹ. Cái lá gan nhân tạo của chị của sư cô đã bắt đầu bị hư sau hơn ba năm hoạt động. Trong giờ phút lâm chung, bà đau đớn khôn xiết. Cuối cùng bà rơi vào cơn hôn mê; chồng bà, con cái của bà và các bác sĩ, y tá đã cố gắng làm đủ cách để làm thuyên giảm niềm đau nhức trong bà nhưng đều bó tay. Trong cơn

đau quằn quoại, bà vặn vẹo, rên rĩ và khóc than không ngừng. Sau đó sư cô Chân Không tới, sư cô biết mình không thể nói chuyện được với chị của mình vì chị đang ở trong cơn hôn mê trầm trọng. Tuy thế, sư cô vẫn biết cách giúp chị của mình. Sư cô biết chị của mình từ nhỏ thường ưa tới chùa nghe các thầy, các sư cô tụng kinh, niệm Phật và những hạt giống ấy đã được gieo trồng trong tâm thức của chị từ nhỏ. Sư cô đã mang theo mình cái băng cassette niệm danh hiệu của đức Bồ Tát Quán Thế Âm do các thầy, các sư cô Làng Mai niệm và mở lên cho chị nghe. Sư cô đặt ống nghe vào tai của chị mình rồi tăng âm thanh lên thật lớn. Mầu nhiệm thay, sau đó khoảng ba mươi giây, phép lạ đã xảy ra, chị của sư cô trở nên yên bình trở lại và từ lúc đó cho đến giây phút lâm chung, bà không còn khóc rên hoặc vặn vẹo nữa.

Tâm thức của chị sư cô đã được gieo trồng những hạt giống tốt, hạt giống tu tập, chánh pháp từ nhỏ đến lớn. Bà đã từng được nghe tiếng tụng kinh cho nên tâm thức của bà đã nhận ra được những lời tụng quen thuộc mà mình đã từng được nghe trong truyền thống tâm linh của mình. Những lời kinh tụng ấy đã trở thành nguồn suối an lạc, hạnh phúc và trị liệu cho đời sống của bà trong những năm tháng qua, trong khi đó những người thân chung quanh, trong đó có cả bác sĩ, y tá đã không biết làm thế nào để giúp bà tiếp xúc với những hạt giống tốt như thế trong tâm thức của bà. Những hạt giống này đã từ lâu không được chạm đến, không được tưới tẩm mỗi ngày nên chúng đã bị hao mòn và ngủ yên trong chiều sâu tâm thức, không có cơ hội phát triển và cũng không có ai có khả năng đánh thức chúng dậy. Và trong cơn đau nhức, sợ hãi, bà đã bị trấn ngự bởi những năng lượng của sầu khổ và tuyệt vọng. Những lời tụng kinh, niệm Bụt và Bồ Tát đã thâm nhập vào tâm thức bà và đã chạm tới được nguồn năng lượng tâm linh trong bà. Khi nghe được những lời tụng niệm ấy, tự nhiên bà tiếp xúc được với nguồn năng lượng lành mạnh, mầu nhiệm của Bồ Tát Quán Thế Âm- năng lượng của tình thương, an bình trong bà. Nguồn năng lượng ấy đã cho bà đủ sức mạnh để thiết lập lại sự an bình. Nhờ vậy mà bà đã có khả năng nằm yên cho tới lúc ra đi.

Trong khi thân thể có những niềm đau nhức, chúng ta phải nhớ thực tập tiếp xúc với những yếu tố lành mạnh có khả năng nuôi dưỡng và trị liệu như năng lượng của sự vững chãi, hạnh phúc và niềm tin; những hạt giống này luôn có sẵn trong mình và chung quanh mình. Ta cần phải tiếp xúc với những hạt giống ấy để có thể thiết lập sự thăng bằng, vững chãi và thảnh thơi trong ta. Nếu thực tập những lời dạy của đức Thế Tôn thành công, ta sẽ biết làm gì trong giây phút đó để giúp những người đang hấp hối hoặc đang khổ đau để họ có thể phục hồi lại sự bình an trong họ hoặc giúp họ ra đi một cách nhẹ nhàng. Chúng ta đã được nghe, được đọc kinh Độ Người Hấp Hối trong cuốn Kinh Nhật Tụng Năm 2000 hoặc Kinh Nhật Tụng Thiền Môn 2000 của Làng Mai. Kinh Độ Người Hấp Hối cống hiến cho chúng ta rất nhiều phương pháp thực tập cụ thể để ta thực tập và hướng dẫn những người đang hấp hối vượt qua giây phút khó khăn của cơn bệnh và trong giờ phút lâm chung.

Mỗi khi đức Thế Tôn hoặc các đệ tử lớn của Ngài viếng thăm những người đang hấp hối, các Ngài luôn luôn biết mình phải làm gì để giúp những người đang hấp hối phục hồi lại sự thăng bằng, vững chãi để họ vượt được cơn đau nhức của thể xác và thoát được nỗi sợ hãi về tử sinh. Phép thực tập là tưới tẩm những hạt giống lành mạnh, thương yêu và hạnh phúc trong người kia. Phép thực tập này luôn luôn đem lại hiệu quả tốt. Chính tôi cũng thực tập phương pháp này mỗi ngày và nó luôn luôn có hiệu quả và đem lại rất nhiều lợi lạc. Khi hỏi rằng nếu đời sống của mình có quá nhiều khổ đau, bế tắc, không thể chịu đựng được nữa, nhất là khi thân mình phải mang những chứng bệnh nan y, đau đớn vô cùng thì mình nên chọn cái chết hay không nếu có sự chấp thuận của những người thân trong gia đình và tăng thân? Hành động ấy sẽ đem lại những kết quả nào? Theo tôi, chúng ta nên cố gắng hết lòng tìm cách chữa trị trước. Chúng ta phải tin vào khả năng tự chữa trị của bản thân ta.

Có một hôm, sau khi giúp đỡ cho người cư sĩ đang hấp hối, đức Thế Tôn trở lại Núi Thứu để hướng dẫn, dạy dỗ cho các thầy. Ngay ngày hôm sau Ngài hay tin người cư sĩ mà Ngài cố gắng cứu giúp đã dùng con dao để tự sát. Cố nhiên ông ấy đã được bớt khổ, bớt đau nhức rất

nhiều sau khi được gặp Bụt. Ông đã thực tập hết lòng theo những lời chỉ dẫn của Ngài. Trong khi ở bên cạnh đức Thế Tôn, ông ta cảm nhận được năng lượng từ bi và nâng đỡ rất lớn của Bụt và năng lượng ấy đã giúp ông ta thiết lập được sự vững chãi và đức vô úy trong tâm, mặc dầu thân thể đang rất đau nhức. Sau khi đức Thế Tôn rời khỏi nơi ông ta cư ngụ, ông ta không thể một mình duy trì được niềm an lạc ấy, vì thế ông đã tự sát. Khi đức Thế Tôn hay được tin ấy, Ngài rất lấy làm thương tâm và Ngài đã gởi một số các thầy đến nơi ông ấy ở để chăm lo việc mai táng cho ông. Đó là tất cả những gì tôi có thể chia sẻ với quý vị trong lúc này: Hành động của Bụt chứa đầy lòng thương yêu ngay trong khi ông ấy đang còn sống và sau khi ông ra đi.

Hỏi: Kính bạch Thầy, trong khóa tu này Thầy có dạy về giáo lý tha thứ, bao dung thật thâm sâu. Những lời dạy ấy đã giúp ích cho con rất nhiều. Con vô cùng biết ơn Thầy. Kính thưa Thầy, nhiều lần con nhận thấy người mà con khó tha thứ nhất lại là chính mình. Xin Thầy ban cho con những phương pháp thực tập để con có thể thực tập tha thứ chính mình một cách hữu hiệu?

Thầy: Trong đời sống, có nhiều lúc vì thiếu chánh niệm, thiếu sự khéo léo, ta đã làm những điều gây khổ đau, đổ vỡ cho những người ta thương và nhiều người khác. Ta hối hận, cảm thấy tội lỗi và trở nên chán ghét chính ta, không có khả năng tha thứ cho chính mình. Nhưng ta không biết rằng chính mình cũng đã gây khổ đau, tàn hoại cho thân tâm mình rất nhiều. Sự thực là tất cả những khổ đau, hư hoại ta đang gánh chịu đều do chính mình tạo ra. Xin quý vị quán chiếu về điều này. Nếu nhìn kỹ lại, quý vị sẽ thấy rằng người làm mình khổ nhiều nhất lại chính là mình chứ không phải ai khác. Đây là sự thực hiển nhiên mà ta không hề hay biết một cách rõ ràng. Vì vô minh, giận hờn, thù hận, kỳ thị và thiếu sự khéo léo, ta đã gây khổ đau, đỗ vỡ cho chính ta và cho những người ta thương. Ta biết rằng năng lượng của tập khí chịu trách nhiệm về tình trạng khổ đau của ta. Đôi khi ta có đủ thông minh để biết rằng những lời nói hoặc hành động của ta sẽ gây khổ đau, nhưng năng lượng tập khí trong ta quá mạnh; nó sai khiến, thúc đẩy ta nói hoặc làm những điều mà ngay sau đó ta cảm thấy hối tiếc. Ta nguyện là lần sau ta sẽ không nói hoặc làm

những điều như thế nữa, nhưng khi đụng chuyện, ta lại lặp lại giống hệt như lần trước. Con ma tập khí luôn mạnh hơn ta. Ta không có chủ quyền để làm chủ lấy năng lượng tập khí của ta. Đức Thế Tôn đã dạy chúng ta phương pháp thực tập nhận diện sự có mặt của năng lượng tập khí mỗi khi nó biểu hiện và làm chủ lấy nó, không để cho nó tác yêu tác quái ta, chỉ nhận diện đơn thuần và mỉm cười với nó, gọi đúng tên của nó, thì từ từ sức mạnh của nó sẽ bị yếu đi. Như chúng ta đã được học trong những lần trước, nếu ta biết cách chế tác và vun trồng năng lượng chánh niệm mỗi ngày, thì ta sẽ có khả năng nhận diện được năng lượng tập khí của ta một cách dễ dàng và nhanh chóng. Khi đã nhận diện được nó, ta có thể thầm nói: "A! chào anh bạn tập khí. Tôi biết anh có mặt đó. Lần này anh không thể tác yêu tác quái được tôi đâu." Đó là chánh niệm, là Bụt, là năng lượng thánh. Khi năng lượng chánh niệm có mặt, tức là Bụt có mặt và ta được bảo hộ, che chở. Mỗi khi ta nhận diện được sự có mặt của năng lượng tập khí, thì nó sẽ yếu dần yếu dần đi. Nếu ta tiếp tục thực tập nhận diện đơn thuần như thế nhiều lần, thì một ngày nào đó nó sẽ không đủ sức để khống chế, sai sử ta, thúc đẩy ta nói hoặc làm những điều gây khổ đau, đổ vỡ nữa. Có thể năng lượng tập khí ấy đã được trao truyền cho ta qua nhiều thế hệ của tổ tiên. Vì vậy ta không nên tự trách mình, cảm thấy tội lỗi với chính mình; mà phải thấy rằng mình chỉ là nạn nhân của sự trao truyền. Nếu không học cách nhận diện và chuyển hóa năng lượng tập khí ấy thì ta sẽ tiếp tục là nạn nhân của nó và ta sẽ trao truyền nó lại cho con cháu của ta và các con em của họ trong nhiều thế hệ tương lai. Ta không phải là người duy nhất gánh chịu trách nhiệm về những năng lượng của tập khí ấy; ta phải thấy rằng nó là sản phẩm chung của rất nhiều thế hệ tổ tiên và xã hội của ta. Nếu thấy được năng lượng tập khí của ta đã được trao truyền từ ông bà, cha mẹ và tổ tiên thì ta sẽ không còn cảm thấy tội lỗi, ta không tự hành hạ, trách phạt mình nữa. Khi quý vị có cơ duyên gặp được chánh pháp và học được những phương pháp thực tập chánh niệm thì nên biết rằng quý vị đã được trao truyền những khí cụ có khả năng giúp quý vị chuyển hóa năng lượng tập khí ấy. Khi quý vị chuyển hóa được chính mình thì tất cả các thế hệ tổ tiên cũng đều được chuyển hóa, bởi vì quý vị là sự tiếp nối của ông bà tổ tiên. Làm

được như thế thì quý vị có thể lấy đi được cái mặc cảm tội lỗi và oán hận chính mình. Quý vị chạm tới được bản chất đích thực của mình- bản chất tương tức tương nhập, bản chất của an lạc, hạnh phúc thật sự. Khi có năng lượng của niềm vui và hạnh phúc trong lòng, quý vị tự khắc có đủ sức mạnh để tiếp tục làm công việc chuyển hóa và trị liệu. Quý vị biết rằng năng lượng tự trách phạt, hối hận và chán ghét chính mình đã được trao truyền lại từ ông bà, cha mẹ và tổ tiên. Khi thấy năng lượng tập khí này cũng thuộc về họ thì quý vị có thể nói: "Chào bà nội! Cháu biết bà đang có mặt đó.", ngay lúc đó mình và bà nội đều được cứu thoát. Quý vị đang làm công việc chuyển hóa không phải cho bản thân mà cho tất cả dòng họ tổ tiên và các thế hệ tương lai của quý vị nữa.

Hỏi: Kính thưa Thầy, khi lạy xuống, con có thể tiếp xúc được với tất cả các thế hệ tổ tiên của con và hòa nhập vào dòng sinh mạng của tổ tiên con. Nhưng khi thực tập như vậy đối với mẹ chồng của con, thì con cảm thấy không thành công lắm. Xin Thầy giúp con?

Thầy: Tôi nghĩ cái cảm nhận ấy xuất phát từ sự thật là quý vị vẫn xem mẹ chồng của mình không phải là một người trong gia đình. Nếu quý vị không thay đổi cái nhìn ấy thì khó có thể chấp nhận, ôm ấp mẹ chồng của mình như đã làm đối với những người thân trong gia đình, dòng họ của mình. Phải thấy rằng dù muốn hay không muốn, người ấy vẫn là mẹ chồng của mình, đó là một sự thật. Chồng của mình là một phần của bà và của dòng họ bà. Khi lập gia đình, quý vị đã cam kết là sẵn sàng chia sẻ tất cả những hạnh phúc và khổ đau của chồng hay vợ của mình và mẹ chồng hay mẹ vợ của mình là một phần của hạnh phúc và khổ đau ấy. Vì vậy, là vợ chồng, quý vị phải có khả năng chấp nhận, ôm lấy tất cả những hạnh phúc và khổ đau của mẹ vợ hay mẹ chồng của mình với tâm không phân biệt. Đó là sự thực tập tình thương theo tinh thần xả, tức là tình thương độ lượng, bao dung và vô phân biệt. Hạnh phúc của chồng mình hay vợ mình tùy thuộc rất nhiều nơi hạnh phúc của mẹ chồng hay mẹ vợ của mình. Nếu chồng hay vợ của quý vị không hạnh phúc, thì quý vị không thể hạnh phúc được. Vì vậy chăm sóc, thương yêu mẹ chồng hay mẹ vợ của mình tức là chăm sóc cho hạnh phúc của chính mình và của

chồng mình hay vợ mình. Khi người Phật tử có một người yêu khác tôn giáo, ví dụ như người Ki Tô Giáo, thì anh ta hoặc chị ta cần phải tìm hiểu, học hỏi về truyền thống của Ki Tô Giáo và phải tôn kính đức Ki Tô và vị Cha đạo của người ấy như mình tôn kính Bụt và thầy Bổn Sư tâm linh của mình. Bởi vì tình bạn rất quý giá và cần thiết cho hạnh phúc của ta và ta muốn trân quý, gìn giữ nó. Những gì thuộc về bạn mình cũng là thuộc về mình. Đó là điều tất nhiên. Những gì bạn mình yêu thích thì mình cũng yêu thích. Tình thương và sự cam kết lâu dài rất quan trọng trong liên hệ vợ chồng, bè bạn hay thầy trò v.v.. Quý vị phải thực tập chăm lo tất cả những gì thuộc về người bạn hôn phối của mình đứng về mọi phương diện, bởi vì quý vị quan tâm đến niềm vui và hạnh phúc của người ấy. Phải nhìn cho thật sâu và thấy cho được rằng tất cả mọi người, mọi sinh hoạt đều có liên hệ mật thiết tới mẹ chồng hay mẹ vợ của mình để quý vị có thể thật sự sống an lạc, hòa bình và hạnh phúc với bà; hạnh phúc của quý vị tùy thuộc vào hạnh phúc của mẹ chồng hay mẹ vợ của quý vị. Trước hết ta phải đối xử tử tế với bà. Mỗi khi quý vị tới nhà mẹ chồng, quý vị phải tử tế chào hỏi mẹ chống và tất cả mọi người trong gia đình, bởi vì họ là những người thân của chồng mình. Dù bà có đối xử hơi lạnh lùng hoặc dễ thương hay không dễ thương, điều đó không quan trọng; quan trọng là mình vẫn giữ thái độ niềm nở, tôn kính, ôm ấp, chấp nhận và giúp đỡ mẹ chồng của mình với tâm độ lượng, bao dung, bởi vì điều ấy có liên quan đến hạnh phúc của mình và chồng. Càng nhìn sâu, càng hiểu và càng bao dung, độ lượng bao nhiêu thì cái bức tường ngăn cách giữa quý vị và mẹ chồng của quý vị sẽ được xóa đi và quý vị sẽ có khả năng chấp nhận bà như một thành phần quan trọng trong dòng họ tổ tiên của chồng quý vị.

Hỏi: Kính thưa Thầy, câu hỏi của con có liên quan đến Giới Thứ Nhất của Năm Giới Quý Báu, nhất là về vấn đề giết hại để nghiên cứu- giết những con động vật làm thí nghiệm để mang lại lợi ích cho con người. Con đã an chay từ lúc mười tám tuổi và con thấy xót thương cho các loài động vật. Con không ăn mặc những sản phẩm làm bằng da thú và con cố gắng làm bất cứ điều gì có thể trong đời sống hàng ngày của mình để bày tỏ lòng thương đối với các loài động vật.

Nhưng con là một nhà khoa học, con phải nghiên cứu để mong tìm ra được những phương thuốc giúp con người chữa trị những căn bệnh như bệnh hủi và bệnh lao v.v.. Bởi vì những căn bệnh này không đem lại lợi tức cho các hãng bào chế thuốc men, là một nhà khoa học là việc cho chính phủ, con thấy mình với địa vị của một người phụ trách một chương trình lớn để tìm ra những loại thuốc mới để chữa trị bệnh lao, một loại bệnh nan y đang gây thiệt mạng cho khoảng ba triệu người mỗi năm. Khi cần thử nghiệm thuốc mới, chúng con phải cho những con thú uống những loại thuốc mới ấy xem có an toàn và hiệu nghiệm không trước khi áp dụng cho con người. Con nghĩ rằng đây là vấn đề không tương đồng đối với những điều mà cô Val đã chia sẻ với chúng con vào tuần đầu về sự khổ đau không cần thiết của các loài động vật khi dùng chúng để bào chế các chất mỹ phẩm, trang sức và dầu gội. Những loại thuốc trị bệnh lao này sẽ được cung cấp cho con người. Con có thể tự mình thử nghiệm thuốc trước, nhưng con chỉ là một người thôi và điều này sẽ không cho con đủ dự kiện. Chúng con đã thử nghiệm vài loại thuốc tới mức được coi như là an toàn cho con người, nhưng muốn đạt tới cứ liệu với phẩm chất cao và có tự tin để cung cấp cho con người, nhưng muốn chắc chắn, con phải thiết kế những cuộc thử nghiệm bằng cách cho những con động vật uống trước. Vấn đề này, trong lòng con cảm thấy có sự xung đột, mâu thuẫn và bất công đối với các loài động vật và đối với loài người đứng về phương diện tình thương yêu đồng loại, tình thương không phân biệt! Con xin thầy cống hiến cho con một cái nhìn khác về nếp sống từ bi, một cách nhìn khác về vấn đề này trong khi vẫn ý thức rằng mình không có tâm ý muốn giết hại bất cứ một loài sinh vật nào.

Thầy: Điều đầu tiên tôi muốn khuyên là ông nên tiếp tục làm công việc mà ông đang làm, nhưng hãy làm trong chánh niệm. Tôi tin rằng tới một lúc nào đó ông sẽ đạt được những cái thấy và những cái thấy ấy sẽ giúp ông cải thiện công việc của ông theo hướng mà các loài động vật cũng sẽ được bảo hộ, tôn trọng. Cách đây mười lăm năm, có một thiền sinh khách tới thăm Tu Viện Làng Mai. Ông ta cho tôi biết rằng ông chịu trách nhiệm về việc chế tạo bom nguyên tử và ông đã không có một ý thức trong sáng về sự việc chế tạo một loại vũ khí có

chức năng tàn phá kinh khủng này. Ông ta cũng đã nói với tôi rằng nếu ông rời bỏ nghề nghiệp này, thì cũng không giúp ích được gì, bởi vì người khác sẽ thay thế ông và tiếp tục công việc của ông. Tôi im lặng một hồi thật lâu, sau đó tôi đã khuyên ông ta nên tiếp tục với nghề nghiệp của ông, nhưng phải làm trong chánh niệm. Làm việc trong chánh niệm sẽ giúp ta phát khởi sự hiểu biết (trí tuệ) và sự hiểu biết ấy sẽ cống hiến cho ta những phương cách hay để cải thiện nghề nghiệp của mình. Nếu ông chỉ làm công việc có tính cách máy móc, thì ông sẽ tiếp tục làm theo cái lề lối ấy. Giết hại các loài cầm thú cũng vậy. Con người có vị thế lớn mạnh hơn. Nếu các loài cầm thú có khả năng tổ chức biểu tình, chắc chắn chúng sẽ tổ chức những cuộc biểu tình chung quanh văn phòng thí nghiệm của ta. Nhưng vì con người có vị thế mạnh hơn, thông minh hơn nên còn người đem chúng ra làm vật thử nghiệm để tìm tòi, khám phá những phương cách cải tiến tốt hơn cho vấn đề điều trị tình trạng sức khỏe, đời sống của con người. Theo tôi thì ông nên tiếp tục công việc nghiên cứu và thử nghiệm của ông, nhưng ông phải hết sức cẩn trọng về những hành động này. Ông đại diện chúng tôi và đang làm công việc ấy trên danh nghĩa của phụng sự. Và chúng tôi nhận thấy rằng chúng tôi cũng chịu trách nhiệm với ông về hành động này. Chúng tôi cũng khổ tâm như ông. Chúng tôi cũng mong tìm ra được những phương cách điều trị mà có thể không cần sử dụng tới những loài động vật khác để thử nghiệm để giảm bớt những niềm đau nỗi khổ của các loài cỏ cây, cầm thú và đất đá. Bởi vì theo giáo lý của kinh Kim Cương, con người được làm bằng những yếu tố không phải người trong đó có những yếu tố cỏ cây, cầm thú và đất đá. Điều quan trọng là ông phải luôn luôn tìm cách truyền thông tin cho chúng tôi biết chuyện gì đang xảy ra và cuộc thử nghiệm của ông đã đi tới những kết quả đáng kể nào, có những thiệt hại trầm trọng nào..., bởi vì rất nhiều người trong chúng tôi còn mù mờ về sự kiện này. Chúng tôi không ý thức được các loài động vật đau khổ đến mức nào khi bị đem ra làm thử nghiệm như vậy. Ông là người bị ép phải làm những công việc như vậy; ông là ngọn lửa ở trên chóp của cây nến. Ông gánh chịu nỗi khổ cho tất cả chúng tôi. Ông phải luôn tỉnh thức và cho chúng tôi biết về những gì ông đang làm. Chúng tôi có thể giúp ông sống sâu sắc, chánh niệm

hơn và sẽ cùng quán chiếu để giúp anh mau chóng đạt được vài cái thấy (tuệ giác) để cùng nhau làm vơi nhẹ những nỗi khổ niềm đau của các loài cầm thú. Đây là những lời chia sẻ được phát xuất từ kinh nghiệm khổ đau và tuệ giác của bản thân tôi. Vấn đề không phải là được hay không được; chúng tôi chỉ có thể khuyên ông là hãy làm công việc ấy với chánh niệm và chia sẻ với chúng tôi về tình trạng khổ đau của các loài cầm thú để chúng ta cùng gánh trách nhiệm chung. Chúng tôi có thể cống hiến cho ông một vài cái thấy thực tiễn để giúp ông thực hiện công việc ấy theo chiều hướng đạo đức và từ bi. Hạt giống của từ bi có thể sẽ càng ngày càng bị teo dần khi chúng ta bị kẹt vào những vấn đề trong đời sống hàng ngày như thế. Chúng ta không thể có hạnh phúc được nếu trong lòng ta không có chất liệu của thương yêu- từ bi. Chúng ta phải thấy rằng những gì mình đang làm đều phát xuất từ tình thương; ta không nên biến mình thành một dụng cụ có tính cách máy móc. Ta không phải là một dụng cụ máy móc, ta là một con người; vì vậy phải luôn luôn bồi đắp và gìn giữ cho tình thương yêu trong ta được sống mãi. Ta phải tỉnh thức và giúp người khác tỉnh thức về điều ấy. Ông đang làm công việc đó cho tất cả chúng tôi và chúng tôi đồng chịu trách nhiệm về mọi hành động mà ông đang làm.

Hỏi: Kính thưa Thầy, chúng con rất mến mộ đức trầm tĩnh của Thầy, nhưng con xin phép được hỏi Thầy: Thầy cảm thấy như thế nào khi có rất nhiều người nhìn chăm vào Thầy, quay phim, chụp hình và bị những luồng ánh sáng từ bóng đèn của máy chụp hình, quay phim chiếu thẳng vào mắt v.v.. Khi có người sùng bái thầy, tôn kính thầy thì thầy cảm thấy như thế nào? Tâm của thầy có bị ràng buộc, giao động không? Có khi nào thầy cảm thấy bực bội, giận hờn, lạnh lùng khi phải đối diện với vấn đề này không? Thầy thực tập như thế nào đối với vấn đề danh vọng? Đối trước những vấn đề như thế, làm sao thầy giữ được tâm mình cho bình lặng và vững vàng? Có khi nào Thầy thực tập thiền ôm với những người Thầy rất thân, gần gũi không?

Thầy: Có chứ! (đại chúng cười ầm lên). Nếu mình là người mới xuất gia, mới được thọ giới, thì ban đầu có thể mình sẽ cảm thấy khó chú

tâm, cảm thấy khó chịu khi có người tới lễ bái để bày tỏ lòng cung kính của họ đối với Tam Bảo. Nhưng đất nước của tôi đa phần dân chúng đều theo đạo Bụt; họ đã quen nhìn thấy hình ảnh của các thầy và các sư cô trong chiếc áo tràng, nhật bình màu nâu. Khi họ thấy bóng dáng của các thầy và các sư cô trong chiếc áo tu màu nâu, họ liền tưởng nhớ đến đạo Bụt, đến đức Thế Tôn và họ luôn luôn bày tỏ lòng tôn kinh đối với các thầy và các sư cô. Họ muốn được lễ bái trước mặt các thầy và các sư cô, nhất là đối với các vị đã tu hành lâu năm để cầu phúc. Nếu mình vừa mới được xuất gia, thọ lãnh giới pháp, thì mình sẽ cảm thấy khó chịu, áy náy khi có người tới lễ bái và cung kính mình. Trong trường hợp này, ta không thể bảo họ: "Xin quý vị đừng làm như thế. Tôi nghiệp con. Con chỉ là một sư chú, một sư cô mới xuất gia thôi. Quý vị làm như thế thì con sẽ bị tổn phước." Theo tôi, các sư chú, sư cô không nên khước từ như thế. họ phải thực tập ngồi cho thật yên, theo dõi hơi thở và thiết lập chánh niệm vững chãi trước mặt mình. Họ nên thực tập quán tưởng để thấy rằng người ấy đang cung kính và lễ bái Bụt, Pháp và Tăng qua mình. Mình là một biểu tượng đại diện cho Tam Bảo. Là một vị sa di mới được thọ mười giới, quý vị phải học phép thực tập này ngày từ lúc đầu khi mới xuất gia. Tôi luôn luôn hướng dẫn cho các đệ tử mới xuất gia của tôi về sự thực tập này ngay sau khi họ mới được thọ lãnh mười giới. Đối với người Phật tử, lễ bái Tam Bảo là để cầu Tam Bảo gia hộ, che chở cho thân tâm họ, gia quyến của họ được an ổn, đời sống được hạnh phúc. Họ lễ bái không phải để tôn vinh cái bản ngã của mình mà để bày tỏ niềm cung kính đối với Bụt, Pháp và Tăng nơi mình mà thôi. Nếu nghĩ rằng người ta lễ bái, cung kính cái bản ngã của mình, thì lầm rồi vậy. Đời tu của ta có thể bị hư hỏng nếu ta có những ý nghĩ sai lầm như thế. Ngay từ giây phút mới xuất gia, sư chú hoặc sư cô phải học cách ngồi yên, thiết lập sự vững chãi và thảnh thơi và cứ mặc nhiên cho người ta lễ lạy, vì họ lễ lạy Tam Bảo qua cái thân tướng người tu của mình. Cũng giống như khi quý vị đứng nghiêm trang chào lá cờ Mỹ; hẳn nhiên quý vị không phải đứng chào cái mảnh vải đang bay lẳng lơ trên cái cột, mà thật sự quý vị đang chào, đang tưởng niệm đến đất nước, con người, các anh hùng và lịch sử của đất nước quý vị, có phải vậy không? Vậy thì chiếc áo nâu sòng cũng chỉ là một biểu

tượng như chiếc lá cờ mà thôi. Nếu bị kẹt vào tướng, quý vị sẽ đánh mất bản chất đích thực của mình. Tôi luôn thực tập an trú vững chãi trong chánh niệm và bảo hộ tâm ý mình để tâm hành tham lam danh vọng không động được tới tôi. Chỉ khi nào mình bị thất niệm thì mình mới bị mất mình. Nếu quý vị an trú vững vàng trong chánh niệm, có khả năng gìn giữ và hộ trì tâm ý mình, thì danh vọng, uy quyền sẽ không động được tới quý vị. Tuy nhiên không phải thầy nào, sư cô nào cũng làm được điều đó một cách dễ dàng. Có rất nhiều thầy và sư cô bị vướng vào cạm bẩy của danh lợi, của uy quyền, của sự hưởng thụ..., họ trở thành những nạn nhân của nếp sống thỏa mãn ngũ dục và đời tu của họ đã bị hư hỏng, tâm bồ đề bị hủy hoại. Nhìn lại chính mình, tôi thấy tôi chưa bao giờ bị vướng vào những thứ ấy. Hạnh phúc của tôi được làm bằng những yếu tố khác như yếu tố của an lạc, vững chãi, hiểu biết, tình thương và tự do. Khi cái gì vừa bắt đầu trở thành chướng ngại, làm vướng bận thân tâm mình, tôi có khả năng quán chiếu và buông bỏ liền lập tức và làm được một cách dễ dàng. Tôi gọi đó là sự thực tập *thả bò*. Buông bỏ được những con bò của danh lợi, uy quyền, nếp sống hưởng thụ dục lạc..., đạt được tự do và tình thương lớn là sự thắng lợi lớn nhất của người tu. Ví dụ tôi muốn thành lập một trung tâm tu học và công việc này có thể là một công việc cần thiết. Nhưng nếu trong quá trình xây dựng trung tâm tu học, xây dựng tu viện tước đoạt mất niềm vui, hạnh phúc và sự thảnh thơi của tôi thì tôi phải buông bỏ. Tôi không cần có một trung tâm tu học nếu công việc xây dựng ấy tước đoạt mất niềm an lạc, hạnh phúc và tự do của tôi. Điều đó không có nghĩa rằng tôi thất bại, không thành công trong công trình xây dựng một trung tâm tu học, nhưng vì thấy rằng buông bỏ là một sự thắng lợi, nghĩa là tôi đã gìn giữ, bảo hộ được tự do của mình. Đó là gia tài quý giá nhất của người tu. Đối với danh vọng cũng vậy. Quý vị có thể đánh mất tự do và hạnh phúc nếu quý vị bị vướng vào danh vọng. Nhìn vào một người hoặc người đó là một vị xuất gia hay cư sĩ, qua cách sống và hành xử của người đó, ta có thể biết ngay được người đó đang có tự do hay không. Dầu quý vị là một nhà triệu phú hay một ông chủ của một công ty lớn hoặc đang giữ một chức vụ cao trong chính phủ, quý vị vẫn không thể gọi là người hạnh phúc nếu quý vị không có tự do nội tâm và không gian

chung quanh. Tự do nội tâm và tình thương chính là chất liệu làm cho đời sống của ta trở nên hạnh phúc thật sự, chứ không phải uy quyền, danh lợi, địa vị, nói cho đủ là ngũ dục: tài, danh, sắc, thực và thụy. Đây là những điều ta sẽ được học trong phép quán niệm hơi thở thứ mười bốn của kinh Quán Niệm Hơi Thở: *''Tôi đang thở vào và quán chiếu về tính không đáng tham cầu của vạn pháp. Tôi đang thở ra và quán chiếu về tính không đáng tham cầu của vạn pháp.''* Khi đi, tôi trân quý và tận hưởng từng bước chân của tôi. Khi thở vào thở và thở ra, tôi tận hưởng từng hơi thở vào và thở ra của tôi. Mỗi khi ngồi uống trà với các đệ tử, tôi tận hưởng từng chén trà tôi đang uống và trân quý sự có mặt của các đệ tử của tôi. Tôi biết tiếp xúc và thưởng thức cái đẹp nhiệm mầu của trời xanh, mây trắng và núi rừng. Tôi sống được như thế là nhờ tôi có tự do và biết trân tự do. Là một người tu, một vị thầy, tôi phải có tự do; nếu không thì tôi không thể là Thầy của các đệ tử của tôi. Nếu tôi bị vướng vào, bị ảnh hưởng bởi sự tôn vinh, danh vọng và tài vật thì tôi không xứng đáng là Thầy của các đệ tử của tôi. Đề tài này không phải để chúng ta bàn luận mà chính là để chúng ta thực tập nhìn sâu và tự mình khám phá. Tôi hy vọng tất cả chúng ta có thể thực tập theo tinh thần này. Nếu chúng ta không có tự do nội tâm, nếu còn bị ràng buộc bởi những con bò của danh vọng, uy quyền và tài vật, thì chúng ta sẽ không bao giờ đạt tới được chân hạnh phúc, không bao giờ đạt tới được tự do lớn. Điều này được áp dụng cho tất cả mọi người trong tăng thân.

Hỏi: Câu hỏi này phát xuất từ sự thắc mắc trong nhóm pháp đàm của chúng con. Chúng con không nghe Thầy nhắc đến tầm quan trọng của sự tích lũy phước đức trong đời hiện tại hoặc tránh tạo ra những nghiệp xấu ác; sự thực tập này có liên hệ tốt xấu như thế nào đối với vấn đề tái sinh trong tương lai. Với tuổi của con, con không biết là mình có nên cố gắng tích lũy phước đức bằng cách thực tập "an trú trong hiện tại" thêm gấp đôi hay không, nghĩa là con có nên khẩn trương thực tập tích lũy phước đức càng nhiều càng tốt để được tái sanh về hướng an lành trong tương lai hay không?

Thầy: Khi quý vị thực tập thở vào, thở ra, an tịnh thân tâm mình và mỉm cười là quý vị đang tích lũy được rất nhiều phước đức. Quý vị

trở nên một người có hạnh phúc. Tự thân của quý vị tỏa ra được phong thái của một người tự do, thanh thản, nhẹ nhàng và hạnh phúc. Cho dù quý vị không cố gắng làm cho những người chung quanh mình hạnh phúc, nhưng họ cảm thấy hạnh phúc được sống gần gũi với quý vị. Quý vị cũng làm cho ông bà, cha mẹ, tổ tiên và con cháu của quý vị được hạnh phúc. Quý vị có thể tích lũy phước đức như thế ngay trong mỗi giây phút của đời sống hàng ngày.

Tái sinh là quá trình xảy ra trong từng giây từng phút, trong từng sát na của sự sống. Chúng ta chết đi và sinh ra trở lại trong từng phút giây. Có thể quý vị nghĩ rằng mình đã già, kỳ thực quý vị còn trẻ lắm; quý vị vừa mới sinh ra. Khi nhìn vào chính mình, tôi không cần phải hỏi là sau khi chết tôi sẽ như thế nào? Tôi sẽ đi về đâu? Tôi sẽ sinh ra, sẽ tái sinh dưới hình thức nào?, bởi vì bằng sự quán chiếu sâu sắc trong giây phút hiện tại, tôi thấy tôi đã tái sinh rồi dưới muôn ngàn hình thức của sự sống. Nhìn vào đại chúng, quý vị sẽ thấy sự có mặt của tôi trong các thầy, các sư cô, sư chú và các đệ tử cư sĩ của tôi, và có mặt luôn trong từng cọng cây ngọn cỏ... Tôi đã tái sinh trong mỗi quý vị. Quý vị là sự tiếp nối của tôi. Tôi đang có mặt trong từng tế bào của cơ thể quý vị đứng về phương diện trí tuệ, tình thương và tâm linh. Tôi là quý vị, quý vị là tôi. Tôi không cần phải chết đi mới bắt đầu tái sinh. Trong giây phút này đây, tôi không cần vội vàng, khẩn trương để thực tập tích lũy phước đức. Có người nói với tôi rằng nếu ba năm đầu làm sa di của Thầy thành công, thì Thầy có thể trở thành một người hạnh phúc trong suốt đời tu. Điều này rất đúng đối với trường hợp của tôi. Phước đức lớn nhất mà mình có thể thực hiện được là mình đừng bao giờ nghĩ tới chuyện tích lũy nó. Quý vị chỉ cần sống đời sống của mình cho thật chánh niệm, sâu sắc, vun trồng tình thương mỗi ngày, thì hạnh phúc sẽ đến với quý vị liền lập tức ngay trong phút giây của sự thực tập. Đức Thế Tôn có dạy: *"Giáo lý của ta nói ra mầu nhiệm, đẹp đẽ ở chặng đầu, ở chặng giữa và ở chặng cuối."* Điều này có nghĩa là quý vị không cần phải thực tập mười năm, hai mươi năm hay ba, bốn mươi năm sau mới có kết quả. Đức Thế Tôn có nói: *"Giáo pháp của ta có tính cách vượt thoát thời gian (akalika); là giáo pháp hiện pháp lạc trú- nghĩa là những lời dạy nếu đem ra thực tập đúng mức thì*

quý vị có thể đạt tới an lạc, hạnh phúc và giải thoát ngay trong kiếp sống hiện tại. Giây phút mà quý vị bắt đầu thở vào tâm tỉnh lặng, thở ra miệng mỉm cười, là quý vị nếm được cái vị của an lạc, giải thoát và hạnh phúc ngay trong sự thực tập, chứ không phải là vấn đề thời gian- năm, tháng.'' Khi thực tập, ta chỉ thực tập, chỉ sống với pháp lạc, không nên khởi tâm mong cầu phước đức thì phước đức tự khắc được tích lũy. Sự thật là tôi đã tái sinh trong rất nhiều hình tướng khác nhau và có thể quý vị chưa nhận ra được tôi. Quý vị nghĩ rằng tôi đang ngồi đây với cái thân tướng có chiều cao một thước mấy này và lớn cỡ chừng này, quý vị lầm rồi. Tôi đang biểu hiện khắp mọi nơi và trong nhiều hình thức khác nhau ngay trong giây phút này. Chúng ta phải tập nhìn để thấy sự thật mầu nhiều của thực tại, của thế giới không sinh không diệt, không một không khác, không đến không đi... mà đừng để bị đánh lừa bởi tri giác sai lầm bởi tướng. Trong kinh Bụt có nói rằng chỗ nào còn có tướng là chỗ đó còn có sự lường gạt. Chúng ta phải tu tập và quán chiếu để đạt tới cái thấy vô tướng.

Hỏi: Kính thưa thầy, thế nào gọi là nhìn sâu? Có phải có công thức chăng? Xin Thầy dẫn chúng cho chúng con biết một vài phương cách nhìn sâu, ví dụ như đối với cơn giận, niềm đau và lòng thiếu kiên nhẫn. Sau khi đã thực tập nhận diện và ôm ấp và làm lắng dịu những tâm hành ấy, chúng con phải thực tập như thế nào với những bước kế tiếp?

Thầy: Nhìn sâu là động từ tôi thường sử dụng trong quá trình tu tập và giảng dạy. Chúng ta không phải chỉ thực tập nhìn sâu bằng mắt mà còn thực tập nhìn sâu bằng tai nữa. Sử dụng tai để lắng nghe, gọi lắng nghe sâu. Nhìn sâu sẽ đưa tới cái thấy sâu, gọi là tuệ giác, tức là sự hiểu biết lớn; còn lắng nghe sâu sẽ giúp cho cái thấy của ta sâu thêm, phù hợp với thực tại. Chúng ta người nào cũng có hai con mắt và hai lỗ tai, nhưng nếu không có ánh sáng của chánh niệm soi chiếu vào thì không thể thực tập nhìn sâu và lắng nghe sâu được. Ví dụ, khi muốn nhìn sâu vào bản chất của hơi thở vào, ta không cần sử dụng đến nhãn căn và nhĩ căn, ánh sáng chánh niệm trong vùng ý thức (thức thứ sáu) của ta làm công việc ấy. Nhìn sâu nghĩa là có mặt đích thực và ý thức sâu sắc với đối tượng ấy, tâm ý ta không bị tán loạn, an

trú vững vàng và trở thành một với đối tượng, trạng thái đó gọi là định. Có khi ta sử dụng mắt, có khi ta sử dụng tai và có khi ta sử dụng tâm thức của ta để nhìn sâu, nhưng ta phải luôn luôn sử dụng năng lực của niệm và định làm nền tảng để thực tập nhìn sâu. Không có niệm và định, ta không thể có mặt lâu bền với đối tượng quán chiếu được.

Đôi khi ta cũng có thể vận dụng sự suy tư của ta. Tuy nhiên suy tư có hai loại: tầm- vitarka và từ- vichara. Trong nhiều trường hợp, suy tư có thể dẫn đến sự lầm lạc và ảo giác và dễ bị đánh mất mình. Nhưng thỉnh thoảng, nếu ta biết điều phục những dòng suy tư của ta một cách khéo léo, thì suy tư có thể giúp ta thấy sâu và rõ hơn. Đức Thế Tôn dạy rất rõ về phép thực tập nhìn sâu- quán. Ngài nói rằng ta phải tập nhìn để tiếp xúc cho được với bản chất vô thường về đối tượng đang được quán chiếu. Chúng ta học giáo lý vô thường không phải để đem ra bàn luận hoặc nói suông, 'Cái này vô thường. Cái kia vô thường. Đời là vô thường cho nên khổ...', mà phải thật sự tiếp xúc với bản chất vô thường của mọi sự mọi vật. Chúng ta có thể sử dụng trí năng và nói rằng: "Tôi biết bông hoa này vô thường", nhưng đó có thể chỉ là trên bề mặt. Chúng ta phải chạm cho được thực tại của vô thường trong chiều sâu của nó để vượt thắng ý niệm về vô thường. Ý niệm, khái niệm về vô thường không phải là thực tại của vô thường.

Nếu ta thật sự tiếp xúc được với bản chất của vô thường, ta cũng đồng thời tiếp xúc được với bản chất của vô ngã, tương tức và niết bàn. Vô thường, vô ngã và niết bàn là ba cánh cửa giải thoát- Tam Giải Thoát Môn; có khi gọi là Tam Pháp Ấn. Phần đông chúng ta đã có một ít kinh nghiệm qua sự học hỏi từ kinh sách về giáo lý vô thường, vô ngã và niết bàn và tự cho là mình đã hiểu, đã nắm bắt được thực tại. Coi chừng! Có thể mình đang tự đánh lừa mình đấy. Khi đọc lại những lời kinh và quán chiếu lại, ta thấy rằng thực ra mình chưa hiểu, chưa thực nghiệm chút xíu gì về thực tại vô thường cả. Khi nhìn vào bông hoa này, ta có thể thấy ngay được cái hoa này là vô thường. Ta chấp nhận sự vô thường của bông hoa. Nhưng khi va chạm với đời sống, nhất là đối với bản thân ta, thì hình như cái thấy ấy không có dính líu gì đến đời sống của ta cả; lý do là vì ta chưa thật

sự trực nhận, chưa thật sự sống một cách sâu sắc với thực tại của vô thường, ta chỉ thấy một cách hời hợt trên bề mặt của trí năng mà thôi. Nếu sống sâu sắc với thực tại của vô thường, ta sẽ tiếp xúc được với thực tại của vô ngã và của tương tức- thế giới không sinh không diệt của mọi sự mọi vật. Nếu ta thật sự tiếp xúc được với bản chất không sinh không diệt của mọi sự mọi vật, thì tất cả các phiền não, sầu đau, sợ hãi sẽ tan biến hết. Chừng nào nỗi u sầu, sợ hãi, ghen tỵ và thèm khát còn có mặt, thì ta biết rằng ta chưa thật sự tiếp xúc sâu sắc với thực tại vô thường, vô ngã và tương tức của mọi sự mọi vật.

Phép thở thứ mười bốn của kinh Quán Niệm Hơi Thở giúp ta nhìn sâu vào đối tượng của sự tham đắm, thèm khát của ta và nếu nhìn cho thật thấu đáo, ta sẽ giác ngộ rằng những thứ ấy không phải là đối tượng của chân hạnh phúc. Ta có cái ảo tưởng về hạnh phúc và ảo tưởng ấy thường đem lại cho ta rất nhiều khổ đau. Nếu thật sự hiểu được bản chất của đối tượng ấy không phải là đối tượng đích thực của ước muốn sâu kín của ta, thì ta sẽ buông bỏ và đạt tới tự do lớn. Những đối tượng mà ta đang chạy theo, đang tìm cầu có thể chỉ là sự thèm khát về danh, lợi, quyền hành và sắc dục. Nếu nhìn thật kỹ vào bản chất của năm dục ta sẽ thấy được tính chất tàn phá và nguy hại của chúng; nếu sa lầy vào chúng thì ta sẽ đau khổ cực kỳ. Năm dục là cạm bẫy. Nếu vì tri giác sai lầm, ta tiếp tục bám chặt vào cái ước muốn, bám sát vào sự thèm khát của ta và tin rằng những thứ này sẽ đem lại cho ta chân hạnh phúc thì ta sẽ khổ và ta sẽ làm cho những người thương của ta khổ theo. Hạnh phúc chân thật không thể có được nếu ta không thấy rõ được bản chất đích thực của đối tượng thèm khát, ước muốn của ta. Cái bản chất đích thực của thực tại chỉ có thể đạt được bằng sự thực tập nhìn sâu- quán chiếu.

Khi đức Thế Tôn dạy về giáo lý vô thường, vô ngã, không, tương tức, không sinh không diệt v.v.. và gợi ý cho ta thấy bản chất của những giáo lý này không phải là những đối tượng của sự tìm cầu, không phải là những đối tượng của sự nắm bắt và bám víu, tức là Ngài đang giúp ta nhìn sâu. Nếu quý vị nhìn vào những đặc tính này của thực tại- vô thường, vô ngã, không, tương tức, không sinh không diệt- không phải như là những đối tượng của sự tìm cầu, thèm khát, nắm

bắt để đàm luận thì quý vị mới thật sự được tự do, giải thoát. Có khi quý vị vận dụng sự suy tư và có khi quý vị chỉ cần ôm ấp đối tượng của sự quán chiếu; có rất nhiều cách để thực tập nhìn sâu. Nhưng mục đích của ta là để chứng nghiệm thực tại của sự sống, thâm nhập vào nó và trở thành một với nó. Đây là điểm then chốt của sự thực tập nhìn sâu, gọi là thiền quán, tiếng Phạn là vipashyana. Muốn thực tập thành công, quý vị phải tinh tấn vun trồng năng lượng của niệm và định, vì hai năng lượng này sẽ giúp quý vị thể nhập sâu sắc được vào lòng của sự vật và đạt được tuệ giác vô thường, vô ngã và tương tức, an trú được vào cảnh giới của niết bàn tịch tĩnh. Niết bàn là sự vắng lặng của tất cả các ý niệm, khái niệm.

Hỏi: Kính thưa Thầy, trong liên hệ tình yêu, muốn cho tình thương được vững bền, hai người phải trở thành một. Điều này nghĩa là thế nào? Tầm quan trọng của nó ra sao? Làm sao chúng ta có thể bảo đảm trong hai người, người mạnh sẽ không chế ngự và đàn áp người yếu?

Thầy: Khi khái niệm một (nhất) bắt đầu sinh khởi, thì khái niệm khác (dị) cũng sinh khởi. Cũng giống như phải và trái. Thực tại vượt thoát khái niệm một và khác, phải và trái. Nếu hết lòng áp dụng những lời dạy ấy vào đời sống tu tập hàng ngày, thì chắc chắn quý vị sẽ tự tìm ra được câu trả lời cho chính mình. Tôi nghĩ rằng câu hỏi này được phát xuất từ trí năng, mà không phải từ kinh nghiệm tu tập. Điều căn bản của sự thực tập là đạt tới tâm hành xả- tức là *trí vô phân biệt*. Hôm trước tôi có đưa ra một ví dụ rất dễ hiểu về tính tương tức, vô ngã của bàn tay trái và bàn tay phải. Bàn tay phải không bao giờ nói với tay trái rằng: "Mày là đồ vô tích sự." Bàn tay phải không bao giờ kỳ thị bàn tay trái và cũng không tự hào với những tài năng của mình, vì bàn tay phải biết rằng mình với bàn tay trái không phải là hai thực thể riêng biệt, mình và bàn tay trái không phải một cũng không phải khác. Mỗi khi bàn tay trái cần sự giúp đỡ của bàn tay phải, bàn tay phải đến giúp, chăm sóc mà không nói rằng, "Này bàn tay trái, tao là bàn tay phải. Tao đến đây để giúp đỡ mày. Mày phải ghi nhớ để sau này trả ơn cho tao đó nghen." Trong mối quan hệ, nếu quý vị hành xử trên căn bản của trí tuệ vô phân biệt thì khổ đau và giận hờn sẽ được chuyển hóa. Khi quý vị có khả năng sống theo tuệ giác của vô phân

biệt, thì vấn đề người mạnh uy hiếp, đàn áp và lợi dụng kẻ yếu chắc chắn sẽ không xảy ra. Nếu ta có khuynh hướng muốn lợi dụng, đàn áp nhau, thì điều đó chứng tỏ rằng ta chưa có trí tuệ vô phân biệt.

Hỏi: Kính thưa Thầy, sức khỏe của con rất kém và nó trở thành sự chướng ngại, thử thách trong đời sống của con. Các bác sĩ của con đã phác thảo một phương cách trị liệu mà con thấy rằng con không thể thực hiện được. Vì thế, con đã suy nghĩ rất nhiều về những phương pháp điều trị có tính cách tự nhiên căn cứ trên các loại dược thảo. Mầu nhiệm thay, một người bạn học về siêu nhiên học tiên đoán rằng con sẽ không thực hiện được sự trị liệu thật sự cho tới ngày 24 tháng Năm, tức là ngày đầu của khóa tu này. Người bạn của con không hay biết gì về sự kiện con đi tham dự khóa tu này cả. Con vô cùng biết ơn Thầy đã từ bi dạy dỗ, hướng dẫn cho con trong những ngày qua và con cảm nhận rằng con có thể chăm sóc, điều trị được tình trạng sức khỏe của con theo những lời chỉ dạy và sự thực tập mà con đã tiếp nhận được từ Thầy. Con không ngờ rằng con có thể tìm thấy những phương pháp trị liệu mầu nhiệm như thế ngay tại khóa tu này. Những phương pháp tu tập chánh niệm mà con đã tiếp nhập được, con tin chắc là sẽ cứu mạng sống của con và giúp con đối diện và tiếp xúc với những vấn đề thật của con. Trong văn chương, có nhiều câu chuyện rất hay, rất hấp dẫn nói về những người được cứu độ sau khi họ được các bác sĩ... cho biết rằng họ chỉ còn hai tuần nữa để sống. Ở trong khóa tu này con thấy có rất nhiều thông điệp mầu nhiệm, sâu sắc có thể giúp người ta đối trị với những căn bệnh thập tử nhất sinh, những căn bệnh đang đi tới cửa ngõ của cái chết để họ có thể vượt qua được sự sợ hãi về bệnh và chết một cách dễ dàng. Con thấy rằng những thông điệp ấy đang được phổ biến rộng rãi đến với nhiều dân chúng của nước Mỹ. Không biết Thầy có ý định viết một cuốn sách đặc biệt nói về vấn đề xây dựng, chăm sóc về sức khỏe và phương cách điều trị theo nếp sống chánh niệm hay không? Thầy có bao giờ nghĩ về sự thực hiện một cuốn sách như thế để giúp cho những người mang những căn bệnh có tầm cỡ lớn, trầm trọng không? Cuốn sách đó có thể mang tựa đề là "Hơi Thở Đưa Ta Trở Lại Với Sự Sống-Breathing Took Me Back to Life."

Thầy: Cám ơn cô. Tôi nghĩ tôi sẽ trông cậy vào ở cô. Nhờ cô viết cuốn sách đó giùm tôi (đại chúng cười). Theo tôi, mỗi người trong chúng ta phải là một cuốn sách sinh động. Mỗi chúng ta mang theo ngọn đèn trong lòng và ta đã tiếp nhận ánh sáng từ đức Thế Tôn. Ta phải mang cây đèn ấy về nhà, về trú xứ của ta và cố gắng tiếp tục thắp sáng cây đèn ấy để soi chiếu vào thế gian và cứu giúp mọi người chung quanh mình. Xin quý vị hãy viết cuốn sách đó bằng sự sống hàng ngày của chính mình, mà không phải chỉ bằng chữ nghĩa. Quý vị đã được tắm trong dòng sông của chánh pháp, đã tiếp nhận những giáo pháp mầu nhiệm và đã biết giá trị của sự thực tập. Chúng tôi trong cậy nơi quý vị. Mong quý vị cố gắng thực tập để giúp cho chính mình và cho những người chung quanh.

Chương 15: Hạnh Phúc Không Phải là Vấn Đề Cá Nhân

Kính thưa đại chúng, hôm nay là ngày 11 tháng 06, năm 1998, chúng ta học về cái Lạy Thứ Ba- tức là sự thực tập buông bỏ hình hài và thọ mạng.

Tuệ Giác Tương Tức

Khi thực tập thiền Lạy, ta nhìn sâu vào thân ta để thấy rằng thân này không đích thực là ta, không phải là vật sở hữu của ta. Trong thân này không có cái gì gọi là cái ta riêng biệt để báo víu. Tuy nhiên, thân thể ta là một hợp thể rất mầu nhiệm, nó chứa đựng cả tinh hà vũ trụ bao la. Ta thấy được tất cả các thế hệ tổ tiên, con cháu của ta đều có mặt trong thân ta. Ta cảm nhận sự có mặt của họ trong từng tế bào của cơ thể. Họ luôn có mặt trong ta và chung quanh ta. Họ cũng như các yếu tố khác đã kết hợp lại để làm nên sự sống của ta. Ta có thể tiếp xúc với những yếu tố như đất, nước, lửa và không khí- bốn đại trong ta và ngoài ta. Ta thấy ta như là một con sóng trên mặt đại dương. Con sóng này được hình thành bởi các con sóng khác. Đó là giáo lý *một là tất cả, tất cả được cất chứa trong cái một* của kinh Hoa Nghiêm. Đó là lý duyên khởi, là bản chất của vô ngã, tương tức, tương nhập của tất cả mọi sự mọi vật (pháp). Sự lên xuống của các con sóng không động được tới nước. Sự tan rã của thân thể ta không động tới được bản chất không sinh không diệt của ta. Theo giáo lý trùng trùng duyên khởi, tương tức tương nhập, vô ngã, thì không có gì sinh mà cũng không có gì diệt. Ta phải có khả năng thấy được sự thật mầu nhiệm ấy của thực tại mỗi khi tiếp xúc với thân thể mình. Khi đã thấy được bản chất của thực tại thì ta buông bỏ được ý niệm cho rằng thân thể này là mình, là của mình... Không những ta buông bỏ ý niệm về hình hài, mà ý niệm cho rằng thọ mạng của mình chỉ giới hạn khoảng sáu mươi năm hoặc bảy mươi năm cũng cần được buông bỏ nốt. Trước khi sinh ra, ta đã biểu hiện trên nhiều hình tướng khác; sau khi chết, ta tiếp tục biểu hiện trong các hình tướng khác. Ta đồng thời cũng đang có mắt khắp

mọi nơi trong mọi hình tướng khác nhau. Không phải chỉ có thọ mạng của Bụt và các vị bồ tát là vô lượng, mà thọ mạng của một chiếc lá hay của một cây nến cũng vô lượng. Vào mùa Thu, khi đi thiền trong các khu rừng, ta giẫm lên lá vàng khô và với chánh niệm, ta tiếp xúc được với bản chất đích thực của những lá vàng khô ấy. Thoạt nhìn, ta có cảm tưởng như lá đang chết, đang đi tới sự tàn hoại, rã nát vào lòng đất và trở thành hư vô. Thực ra, đó chỉ là tri giác sai lầm, là ảo giác của ta mà thôi; ta chỉ mới thấy bề mặt của thế giới hiện tượng của lá. Nếu nhìn cho kỹ, ta sẽ thấy được bản chất của lá là tương tức- lá và thân cây nương nhau mà biểu hiện, lá có mặt trong thân cây và thân cây có mặt trong lá; thân cây và lá không phải là hai thực thể biệt lập. Khi đi thiền trong các khu rừng vào những ngày đầu Xuân, ta thấy nhiều chồi lá non xuất hiện trên những cành cây trơ trụi lá và ta cho rằng chiếc lá vừa mới sinh ra và nó sẽ có mặt cho tới gần cuối Thu, sau đó nó sẽ tàn úa và rơi rụng, rồi ta cho đó là sự tàn hoại của chiếc lá. Thực ra, sự sinh và diệt của chiếc lá chỉ là hiện tượng thuộc về thế giới tích môn. Trong thế giới tích môn, ta thấy chiếc lá có sinh và có diệt, có đến có đi, nhưng nếu nhìn cho thật sâu, ta thấy rằng bản chất của nó là không sinh cũng không diệt. Khi các điều kiện (nhân duyên) hội tụ đầy đủ thì chiếc lá biểu hiện và khi có một vài điều kiện thiếu vắng thì chiếc lá ẩn tàng. Ẩn tàng không có nghĩa là không có mặt, là hư vô, là đoạn diệt; không có mặt như một chiếc lá nhưng vẫn có mặt trong hình thái khác của sự sống ví dụ như thân cây, rễ cây, đất... Bản chất của chiếc lá chưa bao giờ từng sinh mà cũng chưa bao giờ từng diệt.

Buông Bỏ Ý Niệm

Trong kinh Kim Cương (Vajracchedika Prajnāparamita Sutra), đức Thế Tôn dạy chúng ta buông bỏ những ý niệm về ngã, nhân, chúng sanh và thọ giả. Ngài dạy rằng nếu ta buông bỏ được bốn ý niệm này thì sẽ chạm tới được niết bàn và ta được giải thoát, tự do ra khỏi những lo âu, ghen ty, phiền muộn và sợ hãi. Trong kinh Kim Cương, chúng ta tìm thấy những câu nói được lặp đi lặp lại rất nhiều lần như: *''...cái ta gọi là những hành động thánh thiện thực ra không thật sự là hành*

động thánh thiện, cho nên chúng mới đích thực là những hành động thánh thiện. Bồ tát không phải là bồ tát, cho nên mới là bồ tát đích thực.'' '''A' không phải là 'A,' cho nên 'A' mới thật sự là 'A'''. Đây là một công thức theo thể loại biện chứng của kinh Kim Cương.

Khi nhìn vào bông hoa, ta thấy bông hoa chỉ được làm bằng những yếu tố không phải hoa, thì ngay trong giây phút ấy ta tiếp xúc được với thực tại của bông hoa. Nếu ta thấy được "A" không phải là "A," thì ta đích thực thấy "A" trong bản chất chân thật của nó. Thông thường ta bị kẹt vào những ý niệm rằng "A" chỉ có thể là "A," A không thể là "B." Đó là vì ta bị kẹt vào ý niệm ngã. Nhưng theo phương thức biện chứng của kinh Kim Cương, thì không phải như vậy. Nếu nhìn thật sâu vào "A," ta sẽ khám phá ra "A" chỉ được làm bằng những yếu tố không phải "A." Phương thức biện chứng này giúp ta tiếp xúc được bản chất chân thật của thực tại mà không bị đánh lừa bởi tướng. Khi nhìn vào tự thân, ta thấy có một cái ngã và ta đồng nhất mình với cái ngã đó. Nếu biết nhìn sâu thì sẽ thấy rằng mình được làm ra bằng những yếu tố không phải mình, như yếu tố: cha, mẹ, tổ tiên, không khí, đất đai, mây, sức nóng, thực phẩm, giáo dục, tâm thức cộng đồng, văn hóa, chiến tranh v.v.. Thấy được như thế tức là tiếp xúc được với thực tại vô ngã của tự thân. Lúc bấy giờ ta không ngại ngùng sử dụng danh từ "ngã- ta- tôi" nữa, bởi vì ta đã vượt thoát được ý niệm ngã. Đức Thế Tôn đã sử dụng những danh từ như "Tôi," "Anh," "Ngã." Thỉnh thoảng Bụt mời thầy Ananda- thị giả của Ngài đi chơi, leo núi Linh Thứu... Ngài nói: "Thầy Ananda, thầy muốn leo núi Linh Thứu với tôi không? Thầy trò chúng ta sẽ cùng leo núi với nhau." Rõ ràng là đức Thế Tôn đã sử dụng những danh từ "thầy," "tôi" và "chúng ta" và Ngài không bị kẹt vào ý niệm ngã. Có lần tôi cống hiến cho đại chúng bài kệ thực tập nghe chuông,

> *''Lắng lòng nghe, lắng lòng nghe*
> *Tiếng chuông huyền diệu đưa về nhất tâm.''*

Chữ nhất tâm trong bài kệ này được dịch sang tiếng Anh là "true self," nghĩa là cái chân ngã. Dịch trọn câu là "...tiếng chuông huyền diệu đưa tôi về với cái chân ngã- con người chân thật của tôi." Khi

nghe bài kệ này, nhiều người thiền sinh Tây Phương đã hiểu lầm và ngần ngại sử dụng nó chỉ vì cái chữ chân ngã- ''true self''. Sở dĩ họ ngần ngại là có thể vì họ chưa hiểu hoặc còn bị kẹt vào ngôn từ và khái niệm, còn bị kẹt vào cái nhìn nhị nguyên, phân biệt. Nếu trong mỗi giây mỗi phút của đời sống hàng ngày, ta nuôi dưỡng được cái thấy vô ngã, tương tức được thường xuyên, an trú được trong định về vô ngã, thì ta thấy rằng ngã chỉ được làm bằng những yếu tố không phải ngã và ta có thể mặc nhiên sử dụng những danh từ như "ngã," "tôi," "anh" và "chúng ta," mà không bị kẹt vào chúng. Đó là trí tuệ vô phân biệt (vô phân biệt trí). Có được trí tuệ này thì ta vượt thoát tất cả mọi khổ đau ách nạn, sợ hãi và vướng mắc. Biện chứng pháp của kinh Kim Cương là phương pháp mầu nhiệm có công năng giúp ta thực tập nhìn sâu vào lòng sự vật một cách thấu đáo và trọn vẹn để không bị kẹt vào các danh ngôn, tướng trạng và ý niệm. Ý niệm đầu tiên trong kinh Kim Cương mà Bụt dạy chúng ta thực tập buông bỏ là ý niệm ngã. Điều này có thể được thực hiện bằng cách nhìn của biện chứng pháp của kinh Kim Cương. Nếu vị bồ tát nghĩ rằng mình là bồ tát, thì vị ấy chưa phải là bồ tát đích thực; bởi vì nghĩ như thế tức là còn bị kẹt vào tâm phân biệt- còn bị kẹt vào ý niệm ngã, nhân và chúng sanh. Khi một vị bồ tát cứu độ cho chúng sanh và thấy rằng mình đang cứu độ cho chúng sanh, thấy rằng có chúng sanh để độ, thì vị ấy chưa phải là một vị bồ tát đích thực. Khi mình giúp người khác và thấy rằng mình đang giúp họ, thì mình chưa thật sự giúp họ. Mình chỉ đang giúp chính mình, mình chỉ đang tô điểm cho cái bản ngã của chính mình và có khi nó là một trạng thái trá hình của tâm. Nếu ta phát tâm cúng dường với ý niệm rằng mình là người cúng dường (thí chủ) và người kia là kẻ nhận sự cúng dường, thì đó không phải là sự cúng dường đích thực theo tinh thần bố thí ba la mật (dana paramita), một trong sáu phép thực tập để vượt qua bờ bên kia- gọi là *lục độ ba la mật*. *Paramita* nghĩa là "vượt qua bờ bên kia." Bố thí là một phép thực tập trong sáu phép thực tập ba la mật có công năng giúp ta vượt qua dòng sông của sinh tử, của khổ đau để tới được với bến bờ an lạc, giải thoát và hạnh phúc. Vì vậy phép cúng dường (bố thí) phải được thực hiện theo tinh thần xả, nghĩa là bố thí mà không mong cầu sự đền đáp, không mong cầu được người kia mang ơn; bố thí mà

không thấy mình bố thí và người được bố thí, thì đó mới đích thực là bố thí. Đây là sự bố thí theo tinh thần vô ngã, không và tương tức, nghĩa là không có sự phân biệt giữa người bố thí, vật bố thí và người tiếp nhận sự bố thí. Đó gọi là phép thực tập bố thí theo giáo lý tam luân không tịch. Mình cùng với vật bố thí và người tiếp nhận phải là một- trống rỗng, nghĩa là chị có hành động bố thí mà không có chủ thể bố thí và đối tượng bố thí. Như khi tôi nói về phép trao truyền của giáo lý tánh không giữa ta với tổ tiên ta- thấy rằng ta có mặt trong ông bà tổ tiên và ông bà tổ tiên cũng có mặt trong ta hoặc ví dụ bàn tay phải giúp bàn tay trái khi bàn tay trái bị thương là ý ấy. Trong liên hệ tình thương, những hành động hiến tặng niềm vui, hạnh phúc và giúp người mình thương chuyển hóa khổ đau đều phải được thực hiện theo tinh thần xả- nghĩa là không phân biệt, không kỳ thị giữa ta và người; phải thấy rằng tất cả đều biểu hiện trong cùng một thực tại nhiệm mầu. Nếu ta bố thí theo tinh thần xả, trí vô phân biệt, thì đó mới đích thực là bố thí ba la mật. Bố thí như vậy thì ta vượt qua được bờ bên kia liền lập tức, bởi vì vô phân biệt trí là thứ trí tuệ siêu việt, nó giúp ta không bị vướng, không bị kẹt vào ý niệm ta và người. Ta vượt thoát được các ý niệm về ngã và phi ngã và đạt tới tự do lớn.

Các nhà tâm lý trị liệu trước hết là phải tìm cách giúp các bệnh nhân trở thành một con người khỏe mạnh cả thân lẫn tâm. Nếu nhìn thật sâu, ta sẽ thấy rằng khoa tâm lý trị liệu đều có cùng một mục tiêu như thiền tập. Cả hai đều có cùng một mục đích là giúp người ta biết rõ về chính bản thân mình. Nghĩa là người ta phải thực tập có mặt đích thực và ý thức rõ ràng những gì đang xảy ra trong tự thân và chung quanh. Nếu người ta không nhận diện được những gì đang xảy ra trong họ đứng về cả hai phương diện thân và tâm, thì làm sao họ có thể nhận diện được sự có mặt của người khác? Có những người trong chúng ta không có khả năng nhận diện sự có mặt của người khác vì họ không có mặt đích thực trong giây phút hiện tại. Chúng ta không có khả năng nhận diện sự vận hành của thân thể, cảm thọ, tri giác và các đối tượng của tri giác- tức là năm uẩn. Mục tiêu thứ hai của khoa tâm lý trị liệu là thiết lập sự tương quan giữa mình với những người khác; mà căn bản đầu tiên là nhận diện sự có mặt của chính mình. Sau

khi ta hoàn toàn có mặt, thì ta nhận diện được sự có mặt của người khác quanh ta. Ta không chỉ nhận diện sự có mặt của người kia qua thể xác, mà cả tâm lý vui buồn của người kia nữa, nghĩa là đồng giao đồng cảm được với người kia về cả hai phương diện thân và tâm. Biết rằng mình là người phàm phu còn mang những nỗi vui, buồn, hờn giận, khổ đau và biết rằng người khác cũng khổ đau như mình. Khi mình hiểu được chính mình, thì mình bắt đầu hiểu được người khác.

Mục tiêu thứ ba của khoa tâm lý trị liệu là làm sao để thiết lập được mối liên hệ trên căn bản của tình thương đích thực (từ bi), chứ không phải để lợi dụng, làm tình làm tội, gây chiến hoặc hại người. Nếu mối liên hệ của quý vị được đặt trên nền tảng của từ bi thì sẽ chuyển hóa được khổ đau, đem lại hạnh phúc cho chính mình và cho những người thương của mình. Các nhà tâm lý trị liệu đều đồng ý với ba mục tiêu, ba quan điểm này. Trong thiền tập, hành giả thực hiện ba mục tiêu này bằng nếp sống chánh niệm qua cách thở, đi, đứng, nằm, ngồi, ăn cơm và làm việc v.v.. Trong khi thực tập thở vào và thở ra có chánh niệm, hành giả ý thức được sự vận hành của hơi thở, thân thể và các cảm thọ. Hành giả ý thức được sự có mặt của những khổ đau, phiền não cũng như những thao thức, hy vọng trong thân tâm. Đây là sự quán niệm về tự thân. Chánh niệm có khả năng giúp ta tiếp xúc được với chính mình một cách sâu sắc. Chánh niệm có khả năng giúp ta nhận diện được sự có mặt của những người khác quanh ta và cảm nhận được nỗi khổ niềm đau, sự lo sợ và hy vọng của họ. Khi yếu tố hiểu có mặt thì yếu tố thương có mặt. Hiểu là bản chất của thương.

Đức Thế Tôn đã cống hiến cho chúng ta những phương pháp thực tập rất cụ thể để chuyển hóa khổ đau, vun trồng an lạc và hạnh phúc. Hạnh phúc có thể được diễn tả như là trạng thái sức khỏe thuộc về tâm. Khi tâm ta bị trấn ngự bởi tâm hành mặc cảm tự ti, thì ta không có hạnh phúc. Khi các bệnh nhân bị mặc cảm tự ti trấn ngự, các nhà tâm lý trị liệu phải tìm cách giúp họ phát huy ngược lại, nghĩa là làm cho tâm tự hào, tự tôn trong họ phát triển. Nhưng theo lời dạy của đức Thế Tôn, tâm hành tự hào, tự tôn cũng là một loại tâm hành mặc cảm. Mặc cảm tự tôn cũng là một trạng thái của tâm bệnh. Chúng ta đã mất đi khả năng tiếp xúc trực tiếp với thực tại và chúng ta tưởng

tượng, vẽ vời ra rất nhiều điều về chính ta rồi đồng nhất ta với những điều đã tạo tác ấy. Con người càng ngày càng xem thường các loài sinh sống khác. Cho rằng các loài động vật được tạo ra là để cho loài người ăn thịt, tiêu thụ và chúng ta- là loài người có đầy quyền uy trong tay để thao tác, giết hại và tàn phá đối với các loài động vật, thực vật và đất đá. Chúng ta càng ngày càng mất đi *sự kính trọng* đối với mọi loài chúng sanh trong đó có các loài cỏ cây và đất đá. Ngoài hai mặc cảm tự tôn và tự ti, ta có thêm một loại mặc cảm khác, gọi là mặc cảm ngang bằng. Theo lời dạy của đức Thế Tôn, loại mặc cảm này cũng là một thứ bệnh, bởi vì nó được căn cứ trên ý niệm ngã. Cho rằng "Tôi bằng anh ấy. Tôi không thua kém gì anh ấy cả." Nghe cũng có lý lắm, thấy mình không bị kẹt vào mặc cảm hơn người, không bị kẹt vào mặc cảm thua người, nhưng cho rằng mình bằng người cũng là một mặc cảm, cũng bị kẹt như thường, vì mình đang bị kẹt vào ý niệm ngã. Nói tóm lại, tất cả ba mặc cảm (ba mạn) đều là bệnh, bởi vì chúng được căn cứ trên ý niệm ngã. Theo lời Bụt dạy, tự cho mình hơn người, thua người hoặc bằng người đều là những nhận thức sai lầm. Cái thấy đúng đắn nhất vượt ngoài những ý niệm trên, trong đạo Bụt gọi là *bình đẳng tánh trí*. Đây là loại trí tuệ giúp ta thấy được rằng bản thân mình nương vào các hiện hữu khác, yếu tố khác của sự sống mà biểu hiện. Nếu người này có hạt giống giác ngộ (Phật tánh), thì mình cũng có. Nếu người này có khả năng đạt tới toàn giác, thì mình cũng có khả năng đạt tới toàn giác. Nếu người này có khả năng sống an lạc, hạnh phúc và thương yêu, thì mình cũng có, bởi vì mình được biểu hiện trên cùng một nền tảng. Sau khi đạt tới toàn giác, đức Thế Tôn đã tuyên bố rằng tất cả chúng sanh đều có tính Giác Ngộ (Phật tính). Người nói rằng ai cũng có khả năng giác ngộ, có khả năng thành Bụt. Vì vậy chúng ta nên lấy đi cái mặc cảm tự ti để cho tính Bụt trong ta được hiển lộ. Nếu quán chiếu cho sâu sắc thì sẽ thấy rằng ta cũng là một vị Bụt. Nếu nhìn trên bình diện tích môn, ta nghĩ rằng mình không phải là Bụt; nhưng nếu nhìn trên bình diện bản môn thì sẽ thấy rằng mình đã là Bụt, mình vốn đã an trú trong niết bàn tịch tĩnh, trong thế giới bất sinh bất diệt, không tới không đi, không có sự bắt đầu cũng không có sự chấm dứt. Trong kinh Đại Niết Bàn, Bụt có dạy rằng, "Các pháp vốn đã an trú trong tự tính niết bàn của nó..." Ta

biết rằng sóng cũng chính là nước. Ta không thể lấy sóng ra khỏi nước hoặc lấy nước ra khỏi sóng. Trong bình diện bản môn, thì bản tính của ta đã là niết bàn. Niết bàn là sự tắt ngấm, là sự vắng lặng của tất cả các khái niệm, ý niệm như ý niệm về sinh diệt, có không, đến đi, một khác... Niết bàn là bản chất của không sinh, không diệt, không có không không, không đến không đi, không một không khác, nó vượt thoát tất cả các khái niệm, ý niệm. Trạng thái giác ngộ đó gọi là bình đẳng tánh trí. Bình đẳng tánh trí tức là trí tuệ không phân biệt, không kỳ thị, là trí tối thắng và bất cứ chúng sanh nào cũng có. Nó không phải khái niệm bình đẳng hay gọi là mặc cảm bằng người được căn cứ trên ý niệm của ngã chấp mà người ta thường nghĩ. Vô phân biệt trí chỉ có thể đạt tới được khi nào ta buông bỏ được ý niệm ngã. Nếu ý niệm ngã còn có mặt trong ta và ta bị kẹt vào nó, tức là ta chưa chạm tới được trí vô phân biệt, trí bình đẳng trong ta vốn là bản tính vắng lặng, sáng ngời của tự tâm, của niết bàn tối thượng.

Trí Vô Phân Biệt

Theo lời Bụt dạy, muốn chuyển hóa tất cả các triệu chứng của bịnh tâm thần thì chúng ta phải nhìn sâu vào chính ta và những người khác để thấy rằng bản tính đích thực của ta là vô ngã, thấy rằng ngã chỉ được làm bằng những yếu tố không phải ngã, thấy rằng hạnh phúc không phải là vấn đề cá nhân, các pháp đều tương quan tương duyên với nhau. Thấy được như vậy thì ta sẽ đối xử với nhau bằng tình thương chân thật, ta sẽ không có khuynh hướng loại trừ, ghét bỏ một ai và sẽ tạo dựng được một thế giới hoà bình ngay trên trái đất này.

Theo giáo lý của kinh Kim Cương, nếu kẹt vào ý niệm ngã thì ta sẽ không thiết lập được truyền thông với sự sống quanh ta và như vậy tình thương sẽ không có mặt. Hiểu được bản chất của khổ đau và hạnh phúc của chính ta và khơi mở được lòng từ bi nơi tự thân, thì ta sẽ phá tan được ngục tù của ngã chấp và đạt tới tự do lớn. Lúc bấy giờ ta tái lập lại được truyền thông giữa ta với mọi người và mọi loài chung quanh, ta tiếp xúc được với bình đẳng tánh, với chân như, niết

bàn, với Bụt và chư vị Bồ Tát. Khoa tâm lý trị liệu có thể khám phá và giúp cho bệnh nhân tháo gỡ và chuyển hóa khổ đau, đạt tới an lạc trên căn bản của tuệ giác vô phân biệt của Bụt. Hạnh phúc chân thật chỉ có thể đạt được khi ta có khả năng buông bỏ ý niệm về ngã, và ta liên hệ với mọi người và mọi loài trong ánh sáng của tương tức, vô ngã. Vì vậy thiền quán là nếp sống rất lý thú, vì nó có thể giúp ta làm những cuộc thám hiểm và đột phá rất nhiều điều bí ẩn, mầu nhiệm của sự sống mà trong đời sống bận rộn ta không thể làm được.

Ý niệm thứ hai trong kinh Kim Cương mà Bụt dạy chúng ta thực tập buông bỏ là ý niệm nhân. Nhân tức là người. Nhìn sâu vào con người, ta thấy rằng con người chỉ được làm bằng những yếu tố không phải người: như động vật, thực vật và khoáng vật. Thấy được điều này thì tức khắc ta thấy được thực tại chân thực của con người, ta không còn bị mê hoặc bởi những tri giác sai lầm (vọng tưởng) của ta nữa. Nhìn vào những yếu tố không phải người, ta thấy được ta. Nếu thấy ta đang có mặt đồng thời trong các loài động vật, thực vật và khoáng vật, thì ta sẽ làm đủ mọi cách để bảo vệ, thương yêu và kính trọng mọi loài như bảo vệ, thương yêu và kính trọng chính ta. Con người không thể được bảo vệ, không thể tồn tại được nếu con người không bảo vệ các loài sinh vật, động vật và khoáng vật. Kinh Kim Cương phải được xem là bản kinh cổ xưa nhất nói về vấn đề bảo vệ môi trường, sinh thái. Những lời dạy của Bụt trong kinh Kim Cương hướng dẫn chúng ta sống theo nếp sống có trách nhiệm, biết kính trọng và bảo vệ tất cả mọi loài chúng sanh, bởi vì con người không thể tồn tại lâu dài được nếu các loài khác bị hủy diệt và môi trường bị ô nhiễm. "*Cái này có vì cái kia có; cái này không vì cái kia không. Cái này sinh vì cái kia sinh; cái này diệt vì cái kia diệt. Cái này như thế này vì cái kia như thế kia*." Đó là trí tuệ vô phân biệt, vô ngã, duyên sinh và tương tức của kinh Pháp Hoa. Tuệ giác này giúp chúng ta thấy được nhu yếu bảo vệ môi trường sinh thái của ta, bởi vì môi trường sinh thái của ta cũng chính là ta. Khi ta thấy con người được làm bằng những yếu tố không phải người, thì ta đạt được cái thấy chân thực về thực tại.

Ý niệm thứ ba trong kinh Kim Cương mà Bụt dạy chúng ta thực tập buông bỏ là ý niệm chúng sanh. Ở đây chúng ta cũng thấy rằng chúng sanh được làm bằng những yếu tố không phải chúng sanh. Các loài động vật được làm bằng các loài thực vật và khoáng vật. Nếu ta tiêu diệt, phá hoại thế giới thực vật và khoáng vật, thì các loài động vật cũng sẽ bị tiêu diệt trong đó có loài người. Sự thực tập này giúp ta đạt tới cái thấy của trí vô phân biệt. Khi đứng trước một thân cây to lớn và tập thở trong chánh niệm, quí vị sẽ thấy mình và thân cây tương tức. Biết rằng nếu thân cây không có mặt, thì mình cũng không có mặt. Trí tuệ vô phân biệt có công năng đưa tới sự chấm dứt chiến tranh và kỳ thị. Tất cả chúng ta- không phân biệt tôn giáo, tín ngưỡng, chủng tộc... đều có thể thực tập vun trồng và phát triển loại tuệ giác này. Hẳn nhiên trí tuệ vô biệt không phải để chúng ta hý luận hay tôn thờ như một chủ thuyết, học thuyết để sống chết với nó, mà nó là loại tuệ giác chúng ta có thể chứng nghiệm được trong mỗi giây phút của đời sống hàng ngày. Bằng sự thực tập nhìn sâu, bằng nghệ thuật sống chánh niệm, chúng ta có thể chạm tới được thực tại vô phân biệt trí trong mỗi giây mỗi phút. Khi ta tiếp xúc được với thực tại vô phân biệt trí, thì sự giận hờn, kỳ thị trong ta không còn sinh khởi nữa; lúc đó lời nói và hành động của ta có công năng xây dựng hòa bình, hạnh phúc và thương yêu giữa liên hệ con người với con người, con người với mọi loài chung quanh, giữa tôn giáo với tôn giáo, giữa các quốc gia với quốc gia... Chúng ta yêu cầu các nhà lãnh đạo tôn giáo, lãnh tụ chính trị, các giáo chức, các nhà tâm lý trị liệu và các viên chức khác thực tập chiêm nghiệm về giáo lý vô phân biệt trí và đem áp dụng vào đời sống hàng ngày của họ để xây dựng một thế giới hòa bình và thương yêu cho nhân loại. Các nhà tâm lý trị liệu có thể khám phá giáo lý sâu sắc này của Bụt và đem áp dụng cái thấy của họ vào lãnh vực trị liệu để giúp các bệnh nhân thoát khỏi bệnh tâm thần, trầm uất. Chúng ta cần giáo dục các người trẻ để họ có thể sống đúng theo tuệ giác tương tức của đạo Bụt. Tại học đường, học sinh phải học quá nhiều môn học và tâm trí của họ luôn luôn bị căng thẳng. Có quá nhiều thứ cần phải học và học sinh bị nhồi nhét quá mức, ấy thế mà họ lại không được học những điều quan trọng nhất về cuộc sống của đời người, đó là học thương, học hiểu, học sống cuộc sống an vui, bao

dung và vị tha. Niềm ao ước của chúng ta là các học đường sẽ cống hiến cho các học sinh cơ hội để học những phương pháp biết điều phục thân tâm, học cách nhìn lại chính mình, nhận diện những khổ đau, thao thức và hạnh phúc nơi tự thân và nơi người khác. Vì khi thấy và hiểu được tình trạng của mình và của người, thì họ sẽ liên hệ được với nhau bằng trái tim từ bi, lòng bác ái và biết quý trọng nhau. Điều này chỉ có thể thực hiện được khi nào ta đạt tới tuệ giác tương tức, vô ngã và vô phân biệt mà thôi.

Chúng sanh được làm bằng những yếu tố không chúng sanh. Nếu nhìn sâu vào bản chất của đất đá, chất khoáng và các loại thực vật, ta thấy chúng không phải là những loài không có tri giác. Nhà thi sĩ người Pháp tên là Lamartine đã đặt câu hỏi như thế này: "Hỡi các vật vô tri vô giác, chúng bay có linh hồn hay không?" Tôi xin trả lời với ông ta rằng: ‘‘Có!’’ Nếu nhìn sâu vào bản chất chân thực của hạt nguyên tử, ta sẽ thấy rằng hạt nguyên tử không phải là vật vô tri vô giác như ta tưởng. Nó rất sống động. Ý niệm của ta về những vật có tri giác- hữu tri chúng sinh và những vật vô tri vô giác- vô tri chúng sinh- là một ý niệm rất sai lầm. Chúng ta phải vượt thoát những tri giác sai lầm ấy để đạt tới vô phân biệt trí, thứ trí tuệ giúp ta chạm tới được thực tại của không sinh không diệt, không có không không, không đến không đi, không một không khác của mọi sự mọi vật.

Ý niệm cuối cùng trong kinh Kim Cương mà Bụt dạy chúng ta thực tập buông bỏ là ý niệm về thọ giả. Chúng ta đã được học rằng thọ mạng chúng ta là vô lượng- không có sự khởi đầu và sự chấm dứt (vô thỉ vô chung). Cho rằng ta bắt đầu có từ giây phút sinh ra và trở thành không sau giây phút diệt đi, điều này không phù hợp đối với thực tại. Thực tại của ta là không sinh không diệt. Thọ mạng của một chiếc lá cũng vậy. Nếu tiếp xúc sâu sắc được với bản tính không sinh không diệt của một chiếc lá, thì ta sẽ thấy rằng những tri giác của mình về thực tại không thể tin cậy được. Thọ mạng của tất cả chúng ta cũng vô lượng như thọ mạng của Bụt, của Chúa, của Thượng Đế, bởi vì ta và Bụt, ta và Thượng Đế hay một chiếc lá đều biểu hiện trên cùng một bản chất, đó là niết bàn, là không sinh không diệt. Chúng ta không cần tìm kiếm niết bàn hay nhập niết bàn, bởi vì tự thân ta đã là niết

bàn. Ta đã an trú trong tự tính của niết bàn. Cũng như sóng và nước; sóng không cần đi tìm nước, sóng không cần nhập vào nước, bởi vì sóng chính là nước. Sóng chỉ cần tiếp xúc cho sâu sắc để tuệ giác tương tức, không sinh không diệt, không một không khác phản chiếu ngay trong tự thân.

Quán Chiếu về Tính Không Tham Cầu và Vướng Mắc

Chúng ta đã được học về giáo lý Tam Pháp Ấn và Ba Cái Lạy. Ba Cái Lạy là những phương pháp cụ thể giúp ta thực tập quán chiếu về tính vô thường, vô ngã, niết bàn và sự buông bỏ. Có một phép thực tập khác mà hôm nay chúng ta có cơ hội học đến, đó là phép quán niệm hơi thở thứ mười bốn: *quán chiếu về tính không đáng tham cầu và vướng mắc của vạn pháp*. Không tham cầu chính là bản chất của thực tại, của tự do lớn. Ta thường có những tri giác sai lầm về thực tại, nên ta không có khả năng chạm tới được với thực tại. Phép quán niệm hơi thở thứ mười ba, mười bốn, mười lăm và mười sáu có công năng giúp ta tháo gỡ những nhận thức sai lầm của ta để ta có thể chạm tới được bản chất đích thực của thực tại. Bởi vì nhận thức bao giờ cũng nhận thức về một cái gì, ta không thể có chủ thể nhận thức mà không có đối tượng của nhận thức. Do đó ta cần phải xem xét lại ý niệm chủ thể nhận thức và đối tượng nhận thức- bản tính của thực tại của ta.

Đức Thế Tôn dạy chúng ta nhìn sâu vào bản chất của đối tượng thèm khát, tham cầu của ta để thấy cho rõ bản chất của nó; một khi đã thấy rõ bản chất của nó rồi, ta sẽ không còn bị kẹt vào những nhận thức sai lầm của ta nữa. Chúng ta, người nào cũng có những đối tượng của sự thèm khát, của sự mong cầu. Cho rằng mình không thể hạnh phúc được nếu mình không đạt được những gì mình mong ước. Vì vậy ta bỏ hết năng lực và thì giờ để theo đuổi những đối tượng của hạnh phúc mà ta tự vẽ vời ra và nghĩ rằng chỉ khi nào có được cái đó thì ta mới thật sự hạnh phúc. Đức Thế Tôn khuyên chúng ta sử dụng năng lực chánh niệm và chánh định để nhìn sâu vào bản chất của đối tượng hạnh phúc của ta để thấy cho rõ bản chất chân thực của nó. Đây là mục tiêu của phép thực tập hơi thở thứ mười bốn: *''Tôi đang thở vào và*

quán chiếu về tính không đáng tham cầu và vướng mắc của vạn pháp. Tôi đang thở ra và quán chiếu về tính không đáng tham cầu và vướng mắc của vạn pháp.'' Có thể chúng ta tham cầu tiền tài, nghĩ rằng nếu không có nhiều tiền thì mình không thể hạnh phúc được. Có những người có rất nhiều tiền và họ biết những thứ ấy mang lại cho họ rất nhiều khổ đau, tuyệt vọng, cô đơn và xa cách. Như vậy, tiền tài không phải là yếu tố của hạnh phúc chân thật. Ta nghĩ rằng có tiền là ta có sức mạnh, có uy quyền. Thứ uy quyền ấy có thể đem lại cho ta một ít niềm vui, an ninh và niềm tự hào, nhưng chúng luôn luôn mang theo trong nó chất liệu của cay đắng, khổ đau, chia rẽ, sợ hãi và bất an, bởi vì chúng được phát sinh trên những ý niệm về ngã, về sự kỳ thị, ảo tưởng và vô minh. Nhìn sâu vào đối tượng của sự mong cầu, thèm khát của ta, ta thấy rằng chúng thật sự không phải là đối tượng đáng để theo đuổi.

Nếu ta là một người nghiện rượu thì sẽ nghĩ rằng mình không thể sống được nếu không có rượu. Ta cần phải nhìn sâu vào bản chất của rượu để thấy nó được chế tạo như thế nào; nó sẽ đem lại cho ta và những người chung quanh ta những kết quả nào; nó sẽ gây tác hại như thế nào đến tim, gan, phèo, phổi.., cảm thọ và tâm thức của ta; nó sẽ gây tác hại nào đến môi trường sống và ảnh hưởng như thế nào đến nạn đói của con người. Nếu nhìn kỹ vào bản chất của nó, ta sẽ thấy rằng đối tượng của sự thèm khát về rượu của ta không phải là yếu tố hạnh phúc đích thực, không đáng cho ta tham cầu. Biết rằng rượu và các chất độc tố khác có thể tàn phá trầm trọng đến sức khỏe và tâm thức của ta, ta có thể chết vì nó hoặc gây ra thương đau cho những người khác, ấy vậy mà ta vẫn cứ chạy theo nó không biết nhàm chán. Đức Thế Tôn đã sử dụng hình ảnh của một người đàn ông thấy ly nước trong khi đang bị khát nước gần chết. Nước trong ly trông rất mát và hấp dẫn, nhưng có độc tố. Có một người cảnh báo ông ta rằng nước trong ly ấy có độc, không được uống! Người ấy bảo: "Nếu uống nó vào, ông sẽ chết hoặc giả không chết thí cũng đau đớn gần như chết. Đừng uống! Tôi cảnh báo ông. Ông nên tìm thứ nước khác để uống. Dùng thứ gì khác cũng được để giải cơn khát hoặc để tôi đi tìm nước lành cho ông uống; nhưng tuyệt đối không được uống

nước trong ly đó." Nhưng vì người đàn ông kia quá khát và nước trong ly ấy trông quá hấp dẫn khiến ông ta nghĩ rằng uống ly nước này vào rồi chết cũng được, cũng thỏa mãn và ông ta đã vồ lấy rồi uống vào. Sau khi uống rồi, ông ta quằn quại, khổ đau khôn xiết. Đối với tiền tài, danh vọng, uy quyền, sắc dục và thức ăn ngon cũng như thế. Khi thấy các thức ăn ngon, hấp dẫn chưng bày trên bàn, ta khởi tâm thèm muốn, rồi nghĩ rằng mình không thể hạnh phúc nếu không ăn được những món đó, cho dù có người cảnh báo với mình rằng anh sẽ chết hoặc sẽ đau đớn khổ sở nếu ăn những thứ đó vào. Thế mà anh ta vẫn cứ ăn. Vì quá thèm khát nên khiến ta nghĩ hạnh phúc không thể có được nếu ta không ăn được các thức ăn đó. Rồi ta nghĩ, "Không sao! Ăn rồi chết hoặc ôm bụng mà rên cũng cam chịu hoặc sau này nếu cần thì uống thuốc xổ cũng chẳng sao; ít ra ta cũng thỏa mãn được cơn thèm khát của ta." Nhiều người trong chúng ta có thái độ như vậy. Thật là dại dột.

Tôi biết có một cô nọ đã tiếp nhận Năm Giới cách đây vài năm trong một khoá tu. Sau này cô ta gặp một người đàn ông cùng khóa học và hai người yêu nhau. Ông ta nói với cô rằng, "Anh đã lập gia đình nhưng không cảm thấy có hạnh phúc với vợ của anh. Khi gặp em, anh biết em là người mà anh yêu thương nhất, là người tâm đầu ý hợp nhất. Đối với anh, em là tất cả." Và ông ta khóc. Ông ta đã có vợ, có một đứa con, thế mà ông ta còn muốn gian díu với người phụ nữ này. Ông không thấy rằng nếu làm như thế, ông sẽ gây rất nhiều khổ đau cho cô, cho chính ông, cho vợ và con của ông. Nhờ bà đã tiếp nhận và hành trì Giới Thứ Ba trong Năm Giới, nên bà đã cứng rắn trả lời với ông ta, "Không, em không thể thiết lập liên hệ tình cảm với anh được." Tuy nhiên trong thâm tâm, bà vẫn rất muốn tiếp tục mối tình giữa hai người. Cuối cùng, sau khi mãn khóa, ông trở về nước của ông; và bà cảm thấy rất cô đơn. Vì cô đơn, bà đã sinh tâm hờn ghét Năm Giới, nhất là Giới Thứ Ba. Bà than rằng: "Năm Giới đã cản trở tình yêu của tôi. Năm giới đã cản trở tôi liên hệ với người đàn ông mà tôi yêu quý nhất. Cả hai chúng tôi đều có lương tâm, muốn sống chung với nhau. Cái Giới Thứ Ba thật đáng ghét." Thật tội nghiệp. Tôi tin chắc là nếu bà tiếp tục tiến tới và thiết lập liên hệ với ông ấy, thì bà

đã tạo ra rất nhiều khổ đau cho chính bà, cho ông và cho nhiều người khác. Bà chưa bao giờ nếm cái khổ ấy, và bà ghét luôn Giới Thứ Ba của Năm Giới cũng là chuyện dễ hiểu; đó gọi là giận cá chém thớt. Chúng ta phải nhìn sâu vào đối tượng tham cầu của ta để thấy cho được nó sinh khởi như thế nào và nó sẽ có tác động lên ta và những người chung quanh ta ra sao. Nếu có được cái thấy xác thực về nguồn gốc và hậu quả của nó, ta sẽ không ưa thích nó, vì biết rằng nó sẽ đem lại rất nhiều khổ đau, sự tan nát, đổ vỡ cho ta và cho những người ta thương.

Tư niệm thực là loại thức ăn thứ ba trong kinh Tứ Thực mà chúng ta đã được học. Đức Thế Tôn chia sẻ hình ảnh của một người đàn ông bị hai lực sĩ dìu vào hố lửa. Người đàn ông ấy rất muốn sống. Thế nhưng hai lực sĩ vẫn kéo lê ông ta đi về phía hố lửa để liệng ông ta vào hố lửa. Người đàn ông kêu la thảm thiết, "Xin đừng, xìn đừng. Xin đừng liệng tôi vào hố lửa. Tôi không muốn chết! Tôi không muốn chết!" Nhưng hai lực sĩ vẫn mặc nhiên liệng ông ta vào hố lửa. Đức Thế Tôn nói rằng hai lực sĩ ấy chính là sự thèm khát, là ý muốn của ta. Ta không muốn chết, không muốn khổ, nhưng vì sự thèm khát, tham cầu của ta mà bị kéo vào hầm hố của khổ đau. Nhìn sâu vào bản chất của đối tượng thèm khát, tham cầu và vướng mắc với năng lượng chánh niệm và chánh định, ta sẽ khám phá ra được bản chất đích thực của nó, ta không còn chạy theo nó nữa. Đó gọi là thiền chỉ, tức là dừng lại và thiền quán, tức là nhìn sâu.

Thời bây giờ người ta dùng những con mồi được chế tạo bằng nhựa để câu cá. Người ta không dùng loài côn trùng như xưa nữa. Con cá thấy con mồi rất hấp dẫn, hấp dẫn hơn cả mồi thiệt. Nhưng khi nó đớp vào thì bị dính câu. Nó không biết rằng trong con mồi nhựa được trang bị với những màu sắc rực rỡ, hấp dẫn ấy có ẩn một lưỡi câu rất nhọn, sắc bén và ghê rợn. Lối hành xử của ta cũng không khác gì những con cá kia. Ta có một nhận thức rất sai lầm về đối tượng của sự thèm khát, tham cầu và vướng mắc của ta. Ta nghĩ đời sống sẽ không có ý nghĩa, rằng ta không thể hạnh phúc được nếu không có những thứ này, thứ kia; nghĩa là không có năm thứ dục lạc: tiền tài, danh lợi-quyền hành, sắc dục, thức ăn ngon và ngủ nhiều. Có hàng triệu cách

để ta có thể có hạnh phúc, nhưng vì ta không biết cách mở lòng để đón nhận và để cho niềm vui và hạnh phúc đến với ta. Ta chỉ biết chạy theo những đối tượng của dục lạc, thèm khát và tham cầu mà thôi. Nhiều người trong chúng ta đã đi qua kinh nghiệm đó và thấy được sự thật là càng chạy theo đối tượng của sự thèm khát, tham cầu ta càng khổ đau da diết. Ở đây tôi xin kể một câu chuyện nói về đời sống của một dòng suối để giúp quý ví hiểu rõ về vấn đề này. Câu chuyện rất hay và có ý nghĩa. Có một cái thác nước đổ xuống từ đỉnh núi cao. Thác nước chảy rất mạnh, hào hùng, tràn đầy sức sống. Thác nước tuôn chảy liên tục và ước muốn của nó là xuôi về biển cả. Thác nước muốn ra tới biển cả càng sớm càng tốt. Khi thác nước chảy tới các vùng đồng bằng, phù sa và ruộng đất, tự dưng nó chảy chậm lại và biến thành dòng sông. Khi đã trở thành dòng sông, nó không thể chảy ào ào, hùng vĩ như khi còn là thác nữa. Trong khi vận chuyển chậm rãi như thế, dòng sông bắt đầu phản chiếu những cụm mây bay lơ lững trên trời. Mây biểu hiện nhiều hình thái khác nhau và dòng sông bỏ hết thì giờ của nó để chạy theo chúng, chạy theo hết đám mây này đến cụm mây nọ. Nhưng những đám mây không bao giờ ở yên một nơi; chúng đến rồi đi. Dòng sông cảm thấy trống vắng, cô đơn. Nó khóc than, buồn tủi, vì không có một đám mây nào ở lại với nó mãi mãi.

Sự thực là các hiện tượng (pháp) đều vô thường, thay đổi, biến diệt không ngừng. Dòng sông đau khổ là do thái độ bám víu của nó, là do cách nhìn và cách hành xử không sáng suốt của nó.

Một hôm nọ, khi có cơn gió mạnh thổi ngang qua và đẩy đi hết những đám mây và hiển lô một vòm trời xanh biếc. Nhìn lên trời thấy không còn một gợn mây nào, dòng sông nghĩ: ‘‘Đời sống thật vô vị, không đáng sống.’’ Dòng sông không biết cách thưởng thức trời xanh. Dòng sông thấy trời xanh như là một cái gì trống vắng, vô vị, buồn chán. Tối hôm đó, dòng sông muốn hủy diệt đời mình. Làm thế nào dòng sông có thể tự hủy diệt chính mình?

Từ một người ta không thể biến thành không, hư vô được. Một vật không thể từ có mà biến thành không được. Trong suốt đêm đó, dòng

sông khóc than thảm thiết. Đó là tiếng gào của nước sông vỗ bờ. Đây là lần đầu tiên dòng sông trở về đối diện với chính mình.

Từ trước tới nay dòng sông chỉ sống trong sự vọng cầu, bỏ mình để đi tìm mình. Dòng sông nghĩ rằng hạnh phúc chỉ có thể được tìm thấy ở ngoài mình, nghĩa là nó phải đợi ra tới biển cả hoặc đợi khi nó làm những đám mây bay tung tăng trên trời mới hạnh phúc thật sự. Lần đầu tiên dòng sông trở về với chính mình và lắng nghe tiếng vỗ của những cơn sóng gào của chính mình, dòng sông đột nhiên khám phá ra một điều hết sức sâu sắc và quan trọng. Dòng sông không biết rằng mình được làm bằng những yếu tố không phải mình. Dòng sông đã dại dột chạy theo những đám mây, nghĩ rằng mình không thể hạnh phúc nếu không có những đám mây. Dòng sông đã không nhận ra được rằng mình được làm bằng những đám mây. Những gì dòng sông đang tìm cầu đều đã có mặt trong tự thân. Hạnh phúc chỉ đơn giản như thế. Ấy vậy mà bấy lâu nay dòng sông không biết.

Nếu ta biết cách trở về an trú trong giây phút hiện tại, bây giờ và ở đây, nhận thấy rằng những yếu tố của hạnh phúc đã có mặt trong ta và chung quanh ta, lúc ấy ta không cần chạy tìm đâu xa nữa. Ta chấm dứt được sự tìm cầu. Và hạnh phúc chân thực tự dâng hiển lộ. Trong một đêm nhìn lại, đột nhiên dòng sông nhận ra được rằng có một cái gì đó đang phản chiếu trong lòng mình, đó là bầu trời xanh. Lần đầu tiên trong đời dòng sông cảm nhận được bầu trời xanh bình an, đẹp đẽ, mầu nhiệm, vững chãi và thảnh thơi như chưa bao giờ nó từng cảm nhận. Dòng sông biết rằng hạnh phúc của mình phải được làm bằng các chất liệu của vững chãi, thảnh thơi và bình an. Đột nhiên dòng sông tràn ngập niềm hạnh phúc, vì đây là lần đầu tiên dòng sông cảm nhận được bầu trời xanh. Trước kia, dòng sông chỉ để ý đến những đám mây và hoàn toàn thờ ơ với bầu trời. Đây là một đêm của sự chuyển hóa thâm sâu. Những tiếng than khóc của dòng sông, những sầu muộn của dòng sông đã được chuyển hóa thành niềm vui, hạnh phúc, an lạc, vững chãi và thảnh thơi. Ngày hôm sau, trời yên gió lặng, mây bốn phương quay về quần tụ. Bây giờ dòng sông đã biết phản chiếu, biết thưởng thức từng cụm mây, nhưng không bị vướng mắc vào mây. Dòng sông đã biết nhìn với con mắt không phân

biệt, với con mắt bình đẳng và vô tướng. Mỗi khi thấy những đám mây xuất hiện, dòng sông nói với những đám mây: "Chào các anh, các chị! Các anh, các chị rong chơi có vui không?'' Khi những đám mây ra đi, tan biến, dòng sông không buồn tủi như trước. Dòng sông đã tìm thấy được tự do nơi chính mình. Dòng sông biết tự do là nền tảng của hạnh phúc. Dòng sông đã thực tập dừng lại và chấm dứt được sự tìm cầu. Đêm hôm ấy, có điều gì đó rất mầu nhiệm đã xảy ra; đó là hình bóng của vầng trăng tròn phản chiếu trong lòng sông. Dòng sông rất hạnh phúc được cùng mây và trăng rong chơi; dòng sông không cần đợi ra tới biển cả mới hạnh phúc, bởi vì dòng sông biết trong mình đã có biển cả và trong biển cả đã có mình. Mỗi dòng chảy đều được hòa lẫn cùng trăng, mây và gió... Vũ trụ cùng dòng sông tấu lên khúc nhạc vô sinh trầm hùng và tất cả đều đem lại cho dòng sông niềm vui và hạnh phúc. Dòng sông thấy rõ mình cũng là mây, là biển cả. Dòng sông rất hạnh phúc trên đường đi tới biển cả. Dòng sông đã giác ngộ rằng không có con đường đi tới hạnh phục, hạnh phúc chính là con đường.

Nhìn kỹ lại, ta thấy mỗi người chúng ta là một dòng sông. Chúng ta bắt đầu như một thác nước đổ xuống từ đỉnh núi cao và muốn chảy nhanh về biển cả. Sau một thời gian, ta đột nhiên hoạt động chậm lại và bắt đầu chạy theo những đối tượng thèm khát của ta; và ta khổ đau. Đôi khi vì quá khổ, ta đâm ra chán chường, tuyệt vọng, không muốn sống. Song, ta có cơ hội trở về nhìn lại chính mình và đột nhiên nhận ra được rằng đối tượng thèm khát của ta chính là nguyên nhân gây ra khổ đau, tuyệt vọng và phiền não cho ta. Ta bắt đầu khám phá ra được tất cả những yếu tố của hạnh phúc đều đang có mặt trong giây phút hiện tại, bây giờ và ở đây. Những gì ta muốn tìm cầu đều đang có mặt ngay ở đây. Trong khoảnh khắc, ta đạt được tự do lớn mà từ trước tới nay ta chưa bao giờ có; ta có khả năng sống sâu sắc trong từng giây phút của đời sống hàng ngày. Bây giờ ta đã trở thành một dòng sông có hạnh phúc và có thể giúp những dòng sông quanh ta sống được hạnh phúc như ta.

Đức Thế Tôn có dạy rằng đối tượng thèm khát, tham cầu của ta không phải là hạnh phúc chân thật. Ngài đã dùng rất nhiều ví dụ để giúp ta

thấy rõ điều này. Trước hết, Ngài nói rằng đối tượng thèm khát và tham cầu của ta được ví như *bó đuốc cầm ngược gió*. Ngọn lửa từ bó đuốc sẽ đốt cháy ta. Nếu ta không hiểu rõ bản chất của nó, không biết cách quản lý nó thì nó sẽ đốt cháy ta.

Ví dụ thứ hai là hình ảnh của một *khúc xương trần*. Khúc xương trần không còn dính chút thịt, vậy mà con chó rất ưa thích, thèm thuồng nó. Con chó ôm lấy khúc xương trần ấy mà gặm suốt ngày, nhưng không lấy được chút chất bổ dưỡng nào. Vậy mà nó cứ ôm lấy mà gặm suốt ngày không bao giờ biết chán, không bao giờ cảm thấy thỏa mãn; có khi khúc xương trần đó chỉ là một khúc xương bằng nhựa. Đức Thế Tôn nói rằng đối tượng của sự thèm khát của ta cũng tựa như khúc xương trần ấy.

Ví dụ thứ ba là hình ảnh của *hố lửa*. Những người bị bịnh hủi- mình mẩy ngứa ngấy hết sức khổ sở. Những ai bị bệnh này thường không được ở trong thôn xóm với dân làng. Họ đặc biệt được đưa vào một khu rừng hoặc một hòn đảo xa đất liền để sống với nhau như một cộng đồng của những người bị bịnh hủi. Nơi vùng họ ở có tạo dựng một hố lửa rất lớn. Mỗi ngày họ áp tay chân sát bên hầm lửa đang bốc cháy ngùn ngụt để gãi cho đã ngứa. Làm như vậy họ cảm thấy rất dễ chịu. Càng ngứa, càng gãi chừng nào, họ càng cảm thấy đã ngứa, sung sướng chừng ấy. Họ cảm thấy đó là hạnh phúc. Đức Thế Tôn có nói rằng khi mình bị bịnh hủi, thì ngồi bên hầm lửa và gãi cho đã ngứa là hạnh phúc nhất và mình cảm thấy rất thỏa mãn. Nếu mình không bị bịnh hủi mà mỗi ngày cứ áp tay chân sát bên hố lửa, thì đó quả là một sự cực hình. Chỉ có những người bị bịnh hủi mới cảm thấy thỏa mái, sung sướng khi họ được ngồi cạnh hố lửa để gãi mà thôi.

Ví dụ thứ tư là hình ảnh của một *miếng mồi*. Khi con chim nhỏ gắp được một miếng mồi và bay lên trên không thì có con chim lớn hơn thấy được và đuổi theo con chim nhỏ. Nếu con chim nhỏ không buông miếng mồi vừa mới kiếm được thì con chim lớn sẽ tấn công và có thể giết hại con chim nhỏ để đoạt lấy miếng mồi. Cũng vậy, đối tượng thèm khát, mong cầu của ta có thể giết chết ta như con chim nhỏ kia nếu ta không buông miếng mồi ra. Trong lúc thở vào và thở

ra có chánh niệm, ta thiết lập thân tâm vững chãi trong giây phút hiện tại, đưa thân và tâm trở về một mối, có mặt đích thực, rồi nhìn sâu vào đối tượng mong cầu, thèm khát của ta để thấy cho được bản chất đích thực của nó. Nếu có cái thấy sâu sắc về nó, thì nó sẽ không trói buộc, sai sử ta nữa, ta hoàn toàn được tự do. Ta sẽ chuyển ý niệm hạnh phúc của ta về hướng khác, hướng của hiện tại, của bây giờ và ở đây.

Đây là giáo lý rất cao thâm mà tất cả chúng ta đều nên thẩm định và đem ra thực tập. Chúng ta phải giúp người trẻ học hỏi và thực tập giáo lý cao thâm như giáo lý *hiện pháp lạc trú* mà đức Thế Tôn đã dạy. Thế nào gọi là chân hạnh phúc? Chân hạnh phúc có thể đạt tới trong hiện tại được không? Những điều kiện của hạnh phúc có thật có trong giây phút hiện tại, bây giờ và ở đây hay không? Chúng ta có cần chạy tìm hạnh phúc ở tương lai không? Những câu hỏi này rất thực tế và giúp ích cho quá trình thiền quán của ta. Các nhà trị liệu, giáo chức, nhà chính trị và tất cả mọi người đều nên học hỏi và thực tập theo giáo lý này nếu ta muốn chuyển hóa khổ đau, đem lại hạnh phúc, an lạc và hòa bình chân thực cho cuộc sống. Chúng ta hãy đến với nhau để cùng thực tập như một tăng thân, một cộng đồng, cùng nhìn sâu và cống hiến cho nhân loại, xã hội và dân tộc ta tuệ giác- nhất là tuệ giác chung. Đức Thế Tôn nói cuộc đời có khổ- *khổ đế*- sự thật thứ nhất, nhưng khổ ở đây được diễn tả như một Sự Thật mầu nhiệm. Ngài cũng nói đến con đường thoát khổ- *đạo đế*- Sự Thật mầu nhiệm thứ tư. Nhìn sâu vào khổ, ta thấy được những nguyên do xa gần (nội tại và ngoại tại) kết cấu thành và khi thấy được gốc rễ, nguyên do của khổ đau, thì khổ đau không còn bị tác động, không tạo tác và ta chấm dứt được khổ đau, đem lại hạnh phúc. Rõ ràng ta có cách chuyển hóa khổ đau, xây dựng an lạc và hòa bình cho ta, cho người, cho đất nước, xã hội ta. Đạo Bụt không quan niệm đời sống một cách bi quan, yếm thế như nhiều người tưởng. Theo lời Bụt dạy, nếu ta trốn chạy khổ đau, chán ghét khổ đau như người làm vườn muốn trồng hoa mà chối từ rác, phân xanh, thì làm sao có hoa. Nhìn cho kỹ, ta thấy rác và hoa tương tức, rác và hoa nương nhau mà biểu hiện.

Chương 16: Lục Độ Ba La Mật

Kính thưa đại chúng, hôm nay là ngày 12 tháng 06, năm 1998, ngày cuối của khóa tu hai mươi mốt ngày.

Chúng ta ai cũng muốn được cư trú ở cõi nước an lạc, hạnh phúc và tự do; không ai muốn cư trú nơi cõi nước của sầu khổ, giận hờn và thù hận nên trong khóa tu này quý vị đã được cống hiến những phương pháp tu tập cụ thể để giúp quý vị vượt qua được bờ bên kia. Chúng ta muốn xa lìa cái bờ của sự ghen tỵ, kỳ thị, hận thù và sầu khổ để tới bờ của từ, bi, hỷ, xả, của an lạc, hạnh phúc và thảnh thơi. Vì vậy đức Thế Tôn đã cống hiến cho ta phép thực tập rất mầu nhiệm để ta có thể thực hiện được điều đó, đó là Lục Độ Ba La Mật. Chúng ta có thể thực tập vượt qua bờ bên kia ngay trong đời sống hàng ngày của ta bằng sáu phép ba la mật. Ta có thể vượt qua bờ bên kia bất cứ lúc nào ta muốn, vì ta đã được trao truyền con đường. Tôi xin trình bày Sáu Phép Ba La Mật như một đóa hoa gồm có sáu cánh; cái đài ở giữa là tâm hoa, ta viết chữ "chánh niệm." Sáu cánh hoa tượng trưng cho sáu độ hoặc sáu phép tu: Bố thí, trì giới, nhẫn nhục, tinh tấn, thiền định và trí tuệ và bản chất của mỗi cánh hoa là tâm hoa, tức là chánh niệm.

Bố Thí Độ

Bố thí độ (dana paramita) tức là phép tu cúng dường, hiến tặng. Khi hiến tặng thì ta được sinh qua bờ bên kia liền lập tức. Khi giận một người nào thì ta đau khổ. Nếu ta thực tập hiến tặng (bố thí), thì niềm sân hận trong ta được chuyển hóa và ta vượt sang được bờ bên kia ngay tức khắc, đó là bờ của vô sân, của an lạc, hạnh phúc và từ bi. Ta có ý muốn dâng tặng niềm vui cho người kia, muốn giúp người kia sống hạnh phúc ngay trong giây phút hiện tại. Điều này rất dễ thực tập. Ta biết trong chiều sâu tâm thức ta có hạt giống của sự độ lượng, sẵn lòng muốn làm cho người khác hạnh phúc. Những hạt giống và tâm hành này luôn luôn có mặt trong ta. Khi buồn giận, ta vung vãi sự buồn giận, bạo động và khổ đau lên những người quanh ta. Vậy

thì điều trước tiên và hết sức thiết yếu là trở về chăm sóc chính mình và thực tập tiếp xúc với hạt giống hiểu biết và thương yêu nơi tự thân. Thời gian đầu của mối liên hệ, ta cam kết là sẽ làm bất cứ điều gì cho người thương của ta hạnh phúc. Nhưng có lẽ bây giờ ta đang làm ngược lại với lời cam kết ấy. Vậy thì sự thực tập là trở về với cái tâm ban đầu, tiếp xúc với hạt giống thương yêu trong ta và làm đúng theo những lời mà ta đã cam kết, thì thế nào ta cũng làm cho người thương của ta hạnh phúc.

Ta không cần phải đi ra siêu thị để mua những món quà đắt tiền cho người thương. Có rất nhiều món quà ta có thể hiến tặng cho người thương ngay bây giờ và ở đây mà không cần tốn một đồng xu nào- ví dụ như nụ cười tươi mát và cái nhìn hiền từ của ta đã là những món quà quý giá và mầu nhiệm. Ta có khả năng hiến tặng không? Ta có thể hiến tặng cho người thương của ta niềm vui, sự vững chãi và thảnh thơi của ta không? ''Thở vào, tôi biết tôi đang còn sống và người thương của tôi cũng đang còn sống bên tôi.'' Với cái thấy ấy, ta sẽ nở được nụ cười tươi mát, nhìn với con mắt hiền từ và cơn giận trong ta sẽ tự dưng tan biến. Nụ cười tươi mát, niềm vui và khả năng biết trân quý sự có mặt của chính mình và của những người mình thương là một món quà rất lớn, đó chính là bờ của an lạc và hạnh phúc. Hoa trái của sự thực tập là thứ ta có thể gặt hái được liền ngay trong giây phút hiện tại, chứ không cần phải thực tập mười năm hay hai mươi năm sau mới đạt được. Nếu ta thực tập thở vào và thở ra trong chánh niệm, làm cho năng lực của định hùng hậu, thì tuệ giác sẽ phát sinh và ta có thể chuyển hóa được tình trạng. Điều này rất đơn giản và dễ thực tập; chỉ cần làm cho lòng thương (từ bi) trong ta sống dậy là ta thực hiện được điều ấy. Đây là món quà do sự thực tập hiến tặng (bố thí độ) đưa tới. Bố thí ba la mật là phép thực tập có công năng đưa ta và người ta thương sang được bờ bên kia, bờ của an lạc và hạnh phúc. Ta cũng có thể hiến tặng chất liệu tự do của ta, tự do đối với giận hờn, sầu khổ và quên lãng, tự do đối với những ràng buộc về quá khứ và mơ tưởng, lo sợ tới tương lai. Tự do nghĩa là ta có khả năng sống an lạc và thảnh thơi ngay bây giờ và ở đây. Tự do là hoa trái lớn nhất của người tu và cũng là món quà cao quý nhất mà ta

có thể hiến tặng cho người ta thương. Ta có thể nói với người thương của ta: "Em thương quý, món quà lớn nhất anh có thể dâng tặng em là tự do, là sự vô úy của anh." Nếu chúng ta cống hiến cho nhau chất liệu tự do thì đời sống của chúng ta chắc chắn sẽ được an vui và hạnh phúc.

Khi bị khống chế bởi những tâm hành phiền não, giận hờn và sầu lo, thì ta không phải là người có tự do, có hạnh phúc đích thực. Trong khóa tu này, chúng ta đã được học nghệ thuật buông bỏ- gọi là thả bò. Chúng ta đã học nhiều phương cách để phục hồi lại khả năng tự do của ta. Là một người tự do, ta có thể hiến tặng món quà đẹp nhất, cao quý nhất cho người ta thương, cho đời. Người đó có thể là người hôn phối của ta, là con trai, con gái, bạn bè hoặc có thể là kẻ thù của ta. Bằng phép thực tập bố thí ba la mật, ta có thể biến kẻ thù thành bạn. Bố thí ba la mật là phép thực tập rất cao thâm, hữu hiệu và mầu nhiệm.

Đức Thế Tôn có nói rằng khi mình vẫn còn phiền giận một người nào và dầu mình cố tìm đủ cách để xua đuổi cái phiền giận ấy đi, thì cơn giận vẫn còn y nguyên. Tôi xin đề nghị một phương pháp thực tập rất có hiệu quả, đó là tặng cho người ta đang phiền giận một món quà. Khi quý vị chưa hờn giận người kia, quý vị nên làm sẵn một món quà cho người kia, rồi hãy cất giữ đó. Trong khi gói quà, quý vị hãy làm với tất cả tình thương yêu, lòng biết ơn và nghĩ như thế này: "Mình đang gói món quà này cho anh ấy. Trái tim của mình đang tràn ngập tình thương yêu và lòng biết ơn. Mỗi cử chỉ của mình đều được phát xuất từ tình thương và lòng biết ơn. Ước mong của mình là muốn làm cho người mình thương được hạnh phúc. Thế nào mình cũng có dịp gởi món quà này cho anh ấy." Quý vị hãy thực tập phương pháp tặng quà này với ý thức rằng bản chất của người thương của mình là vô thường; một ngày nào đó người ấy sẽ xa lìa mình. Món quà mà quý vị đang làm có thể một ngày nào đó sẽ giúp quý vị phục hồi lại tình thương của mình. Là bảo bối cứu giúp quý vị trong tình trạng nguy khó. Khi giận anh ta, bà ta, quý vị hãy đi tới bưu điện và gởi món quà cho người ấy. Sau khi gởi món quà đi rồi, tôi bảo đảm quý vị sẽ cảm thấy dễ chịu hơn rất nhiều. Quý vị có bao giờ thực tập phương pháp

này chưa? Quý vị hãy thử xem. Tôi cam đoan là nó sẽ thay đổi tình trạng của quý vị rất mau chóng.

Có nhiều cách khác để thực tập phép bố thí ba la mật. Khi phát nguyện tiếp thọ Ba Sự Quay Về (Tam Quy) và Năm Giới và sống đúng theo tinh thần của Năm Giới, ta sẽ bảo hộ được ta và những người ta thương. Năm Giới Quý Báu là những nguyên tắc thực tập rất cụ thể, mầu nhiệm có công năng đưa ta sang được bến bờ của bình an, giải thoát và hạnh phúc. Thực tập Năm Giới cho sâu sắc, ta sẽ thực hiện được phép bố thí ba la mật. Quý vị không cần phải là người giàu có mới có thể thực hiện phép bố thí. Sự thật là mình giàu có hơn mình tưởng rất nhiều. Quý vị có thể làm cho nhiều người hạnh phúc bằng sự thực tập bố thí ba la mật. Quý vị chỉ cần trở về với chính mình, thực tập hơi thở chánh niệm và nhận diện để thấy rằng mình có rất nhiều châu báu của hạnh phúc, niềm vui, tình thương yêu, hiểu biết và tự do để hiếu tặng; quý vị có rất nhiều yếu tố có thể làm cho nhiều người hạnh phúc. Nếu biết xử lý năng lực và thì giờ của mình một cách khôn khéo, thì mình có thể làm cho rất nhiều người hạnh phúc. Khi làm cho người khác hạnh phúc thì tự thân mình cũng sẽ được hạnh phúc. Trong khi quý vị thực tập chánh niệm và đồng thời giúp cho người khác thực tập chánh niệm, quý vị sẽ cùng với họ chế tác ra sức sống rất hùng hậu gọi là pháp sống. Đây gọi là *Pháp thí*. Khi đã tiếp xúc được với bản chất không sinh không diệt của các pháp, thì quý vị vượt thoát được sợ hãi, chứng đạt được vô uý. Có được đức vô uý thì quý vị sẽ giúp được người khác chuyển hoá khổ đau, sợ hãi và giúp họ sống được an vui, tự do và hạnh phúc như mình. Đó là phép bố thí cao quý nhất trong tất cả các loại bố thí- tức là hiến tặng sự không sợ hãi, danh từ chuyên môn là *vô uý thí*. Có tất cả là ba loại bố thí: thứ nhất là tài thí, thứ hai là Pháp thí và thứ ba là vô uý thí.

Quý vị cũng đã được học về giáo lý tánh không (the teaching on the nature of emptiness) trong sự bố thí. Theo tinh thần của giáo lý tánh không, thì chúng ta phải thực tập bố thí theo tinh thần vô phân biệt, không kỳ thị và không đặt điều kiện. Đây là hành động cao siêu nhất của sự bố thí. Nếu quý vị bố thí theo tinh thần bồ tát, nghĩa là bố thí mà không thấy có người bố thí, người tiếp nhận sự bố thí và phẩm vật

bố thí, thì công đức vô lượng và hạnh phúc sẽ rất lớn. Xin quý vị học hỏi sâu thêm về giáo lý này để phép thực tập bố thí đạt tới hiệu quả lớn hơn. Càng bố thí ta càng hạnh phúc và ta làm cho nhiều người chung quanh ta hạnh phúc.

Tinh Tấn Độ

Tinh tấn là phép thực tập thứ hai của sáu phép tu ba la mật (lục độ ba la mật) có công năng giúp ta vượt qua bờ bên kia. Ta đã được học và biết rằng trong tâm thức ta có rất nhiều loại hạt giống (chủng tử): hạt giống thiện và hạt giống bất thiện. Ta cần có đủ thì giờ và năng lực để trở về với tự thân và thực tập tưới tẩm những hạt giống của niềm vui, an lạc, tình thương, lòng tha thứ và bao dung trong ta mỗi ngày. Làm cho những hạt giống tốt, thánh thiện trong ta được phát triển liên tục, đó đích thực là sự thực tập tinh tấn. Muốn cho sự thực tập tinh tấn được thành công, ta phải thực tập như một tăng thân, một cộng đồng, chúng ta phải giúp đỡ và yểm trợ nhau, nghĩa là phải tạo ra một môi trường sống thật tốt lành trong đó mọi người sống đúng theo tinh thần Năm Giới, an trú vững chãi trong chánh niệm, không để cho những yếu tố độc hại của xã hội xâm chiếm, trấn ngự và ô nhiễm ta.

Ta phải tổ chức đời sống tu tập của ta như thế nào để những hạt giống tốt trong tâm thức của mỗi cá nhân và cộng đồng được tưới tẩm và phát triển mỗi ngày. Ta có thể mời những người thương của ta cùng thực tập chung. Ta có thể nói với người thương của ta như thế này: "Anh yêu quý, nếu muốn chăm sóc em, muốn cho em có hạnh phúc, thì xin anh tưới tẩm những hạt giống tốt trong em mỗi ngày. Em biết trong em có khả năng thương yêu, hiểu biết, tha thứ và bao dung. Em rất cần sự yểm trợ, nâng đỡ của anh để sự thực tập của em được thành công dễ dàng. Em biết nếu em hạnh phúc, thì anh cũng hạnh phúc. Em nguyện thực tập để nhận diện những hạt giống tốt nơi anh và em sẽ cố gắng làm hết khả năng của em để tưới tẩm và vun trồng những hạt giống tốt ấy nơi anh để chúng được phát triển mỗi ngày. Em hứa sẽ không tưới tẩm những hạt giống tiêu cực như buồn giận, bực bội và nghi ngờ nơi anh và em cũng mong anh thực tập như

vậy đối với em." Đây là ngôn ngữ thương yêu đích thực. Mặt khác ta không muốn tưới tẩm những hạt giống tiêu cực, bất thiện trong ta như hạt giống thiếu niềm tin cậy, hận thù, ghen tỵ và kỳ thị... Ta cũng không muốn người thương của ta tưới tẩm chúng mỗi ngày, vì làm như vậy ta sẽ khổ. Nếu ta khổ, thì người thương của ta cũng sẽ khổ. Và đây là sự thực tập: "Con nguyện sẽ không để cho những hạt giống tiêu cực trong con bị tưới tẩm mỗi ngày. Con nguyện ăn uống và tiêu thụ có chánh niệm để những hạt giống tiêu cực trong con không bị tưới tẩm. Con ý thức rằng nếu con không biết hộ trì thân tâm và để cho những hạt giống tiêu cực trong con bị tưới tẩm thì chúng sẽ phát triển lớn mạnh và con sẽ khổ và sẽ làm cho những người con thương khổ. Con ý thức rằng nỗi khổ của người kia sẽ ảnh hưởng đến con, sẽ làm cho con bị ngột ngạt." Ta phải rất chánh niệm, phải quyết tâm trong sự thực tập. Đó là sự thực tập tinh tấn đích thực. Ta có thể ký một hiệp ước sống chung an lạc với mọi người trong gia đình của ta. Có những lúc ta sống rất hòa thuận với nhau, mọi người ngồi quây quần bên nhau, uống những tách cà phê, trà rất đầm ấm và hạnh phúc. Trong những dịp như thế, ta nhân cơ hội để ký hiệp ước cho hạnh phúc của ta, của con cháu ta, của cha mẹ và bè bạn ta. Tinh tấn phải được thực tập trong ánh sáng của giáo lý tứ chánh cần- bốn phép thực tập siêng năng:

Thứ nhất: *Khi những hạt giống bất thiện, tiêu cực như hạt giống của hờn giận, trách móc, ghen tỵ, kỳ thị trong tâm thức ta chưa phát khởi, ta phải làm mọi cách để cho những hạt giống tiêu cực, bất thiện ấy không có cơ hội bị tưới tẩm và phát khởi.*

Thứ hai: *Khi những hạt giống tiêu cực đã biểu hiện lên trên vùng ý thức, ta hãy thực tập nhận diện, ôm ấp và đưa chúng trở lại tàng thức dưới trạng thái của hạt giống. Khi những hạt giống tiêu cực của ta còn nằm yên trong chiều sâu tâm thức, thì ta hãy để cho chúng nằm yên, đừng động tới chúng hoặc tưới tẩm chúng. Nếu một hoặc hai hạt giống bị tưới và chúng biểu hiện trên vùng ý thức, ta hãy chăm sóc chúng và đưa chúng trở về với nguồn gốc của chúng càng nhanh càng tốt. Nếu ta nhõn nhơ, đùa giỡn với chúng, để cho chúng hiện hành quá lâu trong vùng ý thức của ta, thì chúng sẽ gây ra nhiều tai họa và đổ vỡ.*

Thứ ba: *Nếu những hạt giống tốt, tích cực trong tâm thức ta chưa biểu hiện thì ta thực tập tưới tẩm để làm cho chúng biểu hiện lên trên vùng ý thức của ta. Ta biết rằng trong chiều sâu tâm thức ta có những hạt giống tốt như những hạt giống thương yêu, hiểu biết, tha thứ và bao dung..; ta phải cố gắng làm đủ mọi cách để tiếp xúc với chúng mỗi ngày để cho chúng có cơ hội biểu hiện lên trên vùng ý thức của ta.*

Thứ tư: *Khi những hạt giống thiện đã biểu hiện lên trên vùng ý thức, ta phải tìm cách khéo léo để duy trì chúng ở lại càng lâu càng tốt. Những tâm hành đó là những khách quý của ta. Những năng lượng ấy càng ở lâu trên vùng ý thức của ta chừng nào, thì tàng thức của ta càng được nuôi dưỡng, trong sáng và hùng mạnh chừng ấy.*

Đó là phép thực tập tinh tấn thứ tư của tứ chánh cần. Tinh tấn không phải là một từ ngữ trừu tượng, mà là sự thực tập rất thiết thực. Ta thực tập chung với cha mẹ, con cái và xã hội ta. Thực tập tưới tẩm cho nhau những hạt giống tốt sẽ giúp ta vượt qua được bờ bên kia rất mau chóng. Đây gọi là sự thực tập chuyển căn- chuyển hóa tận gốc.

Bây giờ chúng ta hãy trắc nghiệm lại tất cả những gì mình đã được học trong gần ba tuần qua. Trong khóa tu hai mươi mốt ngày này, chúng ta đã tạo cơ duyên, môi trường tốt cho những hạt giống lành, tích cực trong ta được tưới tẩm. Tất cả những gì tôi đã cống hiến, trao truyền cho quý vị đều đã có sẵn trong tự thân của quý vị dưới hình thức của hạt giống. Tăng thân và tôi chỉ giúp khai mở và tưới tẩm những hạt giống ấy nơi quý vị mà thôi. Đất tâm của chúng ta đã được thấm nhuần bởi những cơn mưa pháp và nhờ chúng ta đã mở lòng đón nhận một cách chân thành nên những cơn mưa pháp đã chạm tới được những hạt giống tốt trong ta. Nhiều người trong chúng ta đã gặt hái được nhiều kết quả, nếm được hương vị của an lạc, thảnh thơi, hạnh phúc và giải thoát; đã thiết lập lại được niềm tin của mình trong sự thực tập. Ta làm được như vậy là nhờ sự dìu dắt, nâng đỡ và muôi dưỡng của tăng thân.

Thưa đại chúng, tổ chức khóa tu là chúng ta tạo cơ duyên, điều kiện cho những cơn mưa pháp có cơ hội thấm vào lòng đất tâm của chúng

ta để cho hạt giống thương yêu, hiểu biết, tha thứ và bao dung trong ta được nẩy mầm và người nào cũng được thừa hưởng. Trong khóa tu, có khi chúng ta chưa cần làm gì cả, không cần tu tập có tính cách sít sao mang nặng hình thức, ta chỉ mở lòng và cho phép những cơn mưa pháp và năng lượng của tăng thân đánh động tới những hạt giống tốt trong tâm thức ta thôi cũng đủ cho ta được nuôi dưỡng, trị liệu và chuyển hóa. Chúng ta nên tổ chức khóa tu thường xuyên hơn- khóa tu dài hạn hay ngắn hạn, điều đó tuỳ khả năng và điều kiện. Tổ chức một ngày chánh niệm hoặc chỉ nữa ngày chánh niệm cũng tốt, bởi vì đó là cơ hội cho mọi người thuộc nhiều tăng thân đến để tu tập, để cùng nuôi dưỡng, nâng đỡ và yểm trợ nhau; có mặt cho nhau và cùng nhau đi thiền, ngồi thiền, ăn cơm trong chánh niệm, chia sẻ những khó khăn và phương cách thực tập để chuyển hóa khó khăn, khổ đau v.v... Một ngày hoặc nữa ngày tu chánh niệm như thế chắc chắn sẽ đem lại rất nhiều lợi lạc và sự nuôi dưỡng.

Xem Ti Vi Trong Chánh Niệm

Là cha mẹ, chúng ta có thể bàn bạc với con cái của ta về phương cách sử dụng máy truyền hình hay máy vi tính như thế nào cho thông minh để những hạt giống tiêu cực như bạo động, căm thù, kỳ thị và thèm khát trong mỗi người không bị tưới tẩm. Nếu con cái của quý vị xem chương trình phim ảnh có chứa đựng quá nhiều chất liệu bạo động, thèm khát và sợ hãi- dù bộ phim đó rất hào hứng làm cho chúng say mê, thì chúng cũng sẽ mệt mỏi, tê liệt sau một giờ đồng hồ tiêu thụ. Quý vị có thể nói chuyện với con mình bằng ngôn từ hòa ái, cởi mở và xây dựng: "Này con ạ, có chuyện này ba/ mẹ muốn thảo luận với con. Con có thể ngưng xem ti vi một chút được không?" Rồi quý vị có thể hỏi con xem chúng nó cảm thấy như thế nào trong khi xem cuốn phim ấy. Chúng có cảm thấy bình an và hạnh phúc sau khi xem cuốn phim như thế hay không? Lúc ấy con của quý vị sẽ có cơ hội chia sẻ cái cảm giác, nhận thức của chúng cho quý vị nghe. Sau khi nghe xong, cả gia đình có thể bàn thảo với nhau và đi tới phương pháp hay, thông minh nhất về việc sử dụng Ti Vi, xem phim ảnh. Cố nhiên không phải chương trình truyền hình nào cũng dở, cũng độc

hại; có rất nhiều chương trình truyền hình hay, lành mạnh có thể nuôi dưỡng tình thương và mở rộng kiến thức của ta. Tôi biết có một gia đình nọ ở thành phố Boston, sau khi biết tu tập, họ đã ngồi lại với nhau để bàn bạc về việc sử dụng máy truyền hình và đã đi tới một giải pháp rất hay trong việc sử dụng máy truyền hình; họ chọn những chương trình lành mạnh và ngồi xem chung với nhau như một gia đình. Vào những buổi xem phim như thế, họ ăn mặc rất trang nhã như thể đi xem phim ở rạp xi nê. Họ quây quần tại phòng khách và xem một cuốn phim đã được tuyển chọn bởi một thành viên trong gia đình. Trong đời sống hàng ngày, họ giới hạn xem truyền hình, họ có ký hiệp ước sống chung an lạc với nhau nên họ rất thận trọng khi có ý muốn xem truyền hình, xem phim, chứ không phải ai muốn xem lúc nào thì xem. Tôi thấy giải pháp đó rất hay.

Một hôm tôi có buổi phỏng vấn với người ký giả của tờ báo Phụ Nữ ở Paris. Tôi đã kể câu chuyện này rồi. Cô ký giả mời tôi chia sẻ một vài sự thực tập cụ thể cho những đọc giả của tờ báo Phụ Nữ và tôi đã chia sẻ với họ một ví dụ về một cặp vợ chồng có khó khăn với nhau. Họ không truyền thông, nói chuyện được với nhau, không khí trong gia đình càng ngày càng trở nên ngột ngạt, cả hai người không nhìn nhau được nữa và cuối cùng họ đều nhìn về một hướng cho đỡ khổ, đó là hướng ti vi. Tôi nói rằng quý bà có thể thực tập như thế này: trong khi người chồng đang xem Ti Vi, thì người vợ với năng lượng chánh niệm vững mạnh tới bên cạnh, xin ông ngưng xem Ti Vi một chút và nói với chồng mình như thế này: "Thưa anh, em có chuyện này xin được bàn thảo với anh. Anh có thể ngưng xem Ti Vi vài phút được không?" Ông chồng vốn là một người trí thức nên giữ phép lịch sự mà chấp thuận và tắt máy Ti Vi. Sau khi ông đã tắt máy ti vi, bà hãy nhìn chồng một lúc, rồi hỏi: "Này anh, có phải chúng ta là một cặp vợ chồng có hạnh phúc không? Nếu không, thì tại sao? Chúng ta có thể nhìn lại để xem nguyên do nào đã khiến cho chúng ta mất đi sự hòa nhã, mất đi hạnh phúc đến nỗi bây giờ không thể nói chuyện được với nhau? Những năm đầu chúng ta hạnh phúc lắm mà, phải không anh? Sao bây giờ lại như vậy? Chúng ta có thiếu thốn gì không về phương diện vật chất, công ăn việc làm, tiền tài và danh vọng? Nếu

không thiếu thốn gì, vậy thì tại sao chúng ta không hạnh phúc?" Thiền tức là dừng lại và nhìn sâu để tìm hiểu những nguyên do đưa đến tình trạng bế tắc, không hạnh phúc trong gia đình hoặc trong mối liên hệ giữa vợ chồng, cha con và mẹ con với nhau v.v...

Như một cá nhân, vợ chồng, một gia đình, liên hệ cha con, mẹ con, anh, chị, em với nhau, quý vị có đủ sự thông minh và khả năng thực tập nhìn sâu để tìm ra những nguyên do tại sao quý vị không hạnh phúc. Nhìn sâu vào sự thật thứ nhất tức là *khổ đế*, ta sẽ khám phá ra sự thật thứ hai- *khổ tập đế*- những nguyên do, những điều kiện đã đưa tới cái khổ đó; và quý vị phải tập nhìn qua lăng kính của bốn loại thực phẩm (Tứ Thực- đoàn thực, xúc thực, ý tư thực và thức thực) đã có tác dụng nuôi dưỡng và tưới tẩm những khổ đau của quý vị. Khi hiểu được nguồn gốc của khổ, quý vị có thể loại trừ, xa lìa chúng. Quý vị nên bàn thảo về phương pháp làm mới hữu hiệu giữa vợ chồng, cha con, mẹ con với nhau. Dù vấn đề khó khăn, bế tắc cách mấy, quý vị vẫn có thể làm cho mối liên hệ mới lại, chuyển đổi được tình trạng, nối lại tình thâm với nhau. Ngày hôm qua có một cặp vợ chồng trong khóa tu này đã làm mới với nhau và sự thực tập đã làm họ cảm thấy như họ vừa mới đám cưới trở lại. Pháp môn Làm Mới rất hữu hiệu; người nào cũng có thể thực tập thành công.

Khi mới quen nhau, yêu nhau, ta thấy cái gì cũng đẹp, dễ thương; ta nhìn nhau suốt ngày mà không thấy chán, không thấy đói. Ta nói: "Khuôn mặt của em đẹp quá. Đôi mắt của em dễ thương quá. Em là người anh thương yêu nhất trên đời. Không có em, anh không thể sống được." Ta dành rất nhiều thì giờ ngồi bên nhau, có mặt cho nhau và nhìn nhau hoài mà không thấy mệt, thấy đói. Tình yêu ban đầu lúc nào cũng đẹp đẽ, trong sáng và tràn đầy sự chấp nhận. Nhưng vì ta không biết thực tập chăm sóc, vun bón, tưới tẩm và nuôi dưỡng mối tình đầu đẹp đẽ ấy, nên ta đã biến tình yêu của ta thành hận thù, ta bắt đầu tưới tẩm cho nhau những hạt giống tiêu cực. Ta bắt đầu thay đổi thái độ cư xử, cách nhìn và nói: "Bà bây giờ như bà chằng, không dễ thương như ngày xưa nữa. Bây giờ nhìn bà tui thấy chán ngấy, không thoải mái chút nào." Bây giờ ta không muốn nhìn nhau nữa. Vì vậy để cho đỡ khổ, ta nhìn về hướng ti vi. Ta trốn chạy khổ đau bằng

cách đó. Đó là bi kịch của rất nhiều gia đình trong xã hội chúng ta. Người ta muốn trốn chạy, muốn quên đi những khó khăn, khổ đau bằng đủ mọi phương tiện. Ti vi là một phương tiện để trốn chạy; sa vào xì ke ma tuý, sống lang thang ngoài phố chợ, la cà nơi những quán rượu cũng là những cách để trốn chạy khổ đau v.v... Sự thực tập là phải trở về và đối diện với thực trạng của ta. Trốn chạy không phải là giải pháp. Cho nên ta phải tắt máy ti vi, bắt đầu nhìn nhau và cùng nhau đặt lại những vấn đề thiết thực. Ta phải công nhận là trong gia đình ta đang có khổ đau, đang bị bế tắc và phải cùng nhau nhìn lại để tìm ra những nguyên do tại sao gia đình mình không có hạnh phúc, tại sao mọi người không truyền thông được với nhau; có phương pháp tu tập nào có thể giúp ta tái lập lại sự truyền thông, phục hồi lại hạnh phúc và niềm an vui cho nhau hay không?

Có những người cho rằng thiền tập (đi tu) tức là trốn tránh thực tại; nghĩ rằng người tu khi đã đạt tới trạng thái giải thoát, siêu việt, thì họ không màng tới vấn đề thực trạng của đời sống nữa. Nghĩ như thế là không đúng; thiền tập- cụ thể qua phép tu tập chánh niệm, là lối sống giúp chúng ta trực diện, ôm ấp và xử lý với những vấn đề thiết thực trong hiện tại. Vì vậy tu thiền không phải là hành động trốn tránh thực tại.

Các cơ quan bảo vệ sức khỏe cho dân chúng đã đưa ra quy luật bắt các công ty sản xuất thuốc lá ghi câu cảnh tỉnh, cảnh báo lên các bao thuốc lá. Họ ghi như thế này, "Coi chừng! Hút thuốc sẽ có hại đến sức khỏe." Những câu cảnh tỉnh, cảnh báo như thế nên được ghi và dán lên trên các màn ảnh của máy ti vi, máy vi tính, bởi vì có hàng triệu người đã bị đầu độc khi họ xem những chương trình ti vi có tính cách độc hại, chứa đựng nhiều chất liệu bạo động, căm thù, kỳ thị và thèm khát. Cho nên ta có thể ghi câu cảnh tỉnh như thế này: "Coi chừng! Xem ti vi có thể bị độc hại đến thân tâm." Vì vậy ta phải có chánh niệm, phải tỉnh thức mỗi giây mỗi phút trong đời sống hàng ngày của ta, bởi vì chỉ có chánh niệm mới bảo hộ được ta và con em của ta. Tôi nghĩ vấn đề này phải được đem ra bàn thảo trong các cơ quan chính quyền, cơ quan lập pháp. Chúng ta phải thi thiết những pháp luật mới để bảo vệ ta, bảo vệ con em ta và dân tộc ta từ những sản phẩm

văn hóa có tính cách độc hại thân tâm, phá hoại nền đạo đức của nhân loại. Chúng ta sản xuất ra vô số những sản phẩm tiêu thụ có chứa đựng quá nhiều những chất liệu bạo động, hận thù và thèm khát; những chất liệu ấy đã tưới tẩm những hạt giống xấu, tiêu cực và bất thiện trong ta và trong con em của chúng ta. Sự thực tập siêng năng (tinh tấn) phải được thực tập như một quốc gia. Những nhà chính trị, ký giả, nhà văn, thầy giáo, cô giáo và những nhà tâm lý trị liệu phải có trách nhiệm đóng góp phần mình trong việc gây ý thức về thực trạng của xã hội để mọi người cùng thức dậy và tìm ra những biện pháp cụ thể để bảo hộ chúng ta và các thế hệ tương lai. Đây là việc làm rất cấp bách và chúng ta phải làm bằng cả một quốc gia mới thành công.

Trì Giới Độ

Phép thực thứ ba giúp ta vượt sang được bờ bên kia là trì giới. Năm giới là những nguyên tắc hướng dẫn chúng ta đi về hướng an lạc, giải thoát và giác ngộ. Năm giới có công năng bảo hộ ta, gia đình ta, xã hội, dân tộc và đất nước ta. Vừa qua, sư cô Chân Không đã đề nghị chúng ta gửi cho tổng thống Bill Clinton quyển sách nói về sự học hỏi và thực tập về Năm Giới và hỏi ông xem có cách nào để thực thi những nguyên tắc ấy trên toàn quốc không. Bởi vì nếu mọi người trên toàn quốc sống theo tinh thần Năm Giới, thì khổ đau sẽ được chuyển hóa rất nhiều, đất nước sẽ trở nên an bình, hạnh phúc hơn.

Giới tướng của Năm Giới có thể được trình bày theo tinh thần phi tôn giáo- nghĩa là trình bày như thế nào để có thể lấy đi bớt những chất liệu, âm hưởng có tính cách tôn giáo, giáo điều và lễ nghi để những người khác tôn giáo có thể chấp nhận và thực tập được một cách dễ dàng. Thực ra tinh thần Năm Giới cũng được tìm thấy rãi rác trong các hệ thống giáo lý của tất cả các truyền thống tâm linh. Nếu trong đời sống hàng ngày chúng ta học hỏi và tập sống theo tinh thần Năm Giới, thì tự thân sẽ được bảo hộ và chúng ta sẽ tạo dựng được một xã hội, thế giới hòa bình và hoàn thiện hơn. Năm giới là một món quà rất quý giá. Thực tập theo tinh thần Năm Giới, ta sẽ thiết lập được chất liệu vững chãi, an lạc, thảnh thơi, từ bi và lòng bao dung trong ta.

Những chất liệu ấy là món quà quý giá nhất ta có thể hiến tặng cho người thương của ta và đóng góp vào việc tạo dựng hòa bình cho nhân loại.

Muốn thực tập Năm Giới có hiệu quả, ta phải thực tập như một tăng thân, một cộng đồng, một dân tộc, phải biết nương tựa vào tăng thân; thực tập một mình sẽ khó gấp trăm lần. Nếu mọi người trong gia đình cùng sống theo tinh thần Năm Giới, ta sẽ tránh được nhiều lầm lỗi, tránh gây khổ đau cho nhau. Nếu người nào cũng thực tập phương pháp lắng nghe sâu, lắng nghe với tâm từ bi và sử dụng ngôn từ hòa ái, dịu dàng và xây dựng, thì chúng ta sẽ chuyển đổi được tình trạng trong gia đình. Nếu tự thân, gia đình ta thực tập thành công, thì năng lượng bình an, hài hòa và hạnh phúc của gia đình sẽ có ảnh hưởng rất tốt vào xã hội. Các cháu thiếu nhi cũng có khả năng thực tập hạnh lắng nghe sâu và ái ngữ như những người lớn trong gia đình.

Nhẫn Nhục Độ

Phép thực tập thứ tư của lục độ ba la mật giúp chúng ta vượt sang bờ bên kia là hạnh nhẫn nhục- sự thực tập mở lòng để ôm lấy tất cả, không phân biệt, kỳ thị, theo phe. Tiếng Phạn là kshanti paramita. Nhẫn ba la mật nghĩa là không ghét bỏ một ai, không loại trừ một ai, là khả năng ôm lấy tất cả. Chữ nhẫn nên dịch theo nghĩa bao dung, độ lượng thì hay hơn, vì chữ nhẫn nhục có thể làm người ta hiểu lầm là sự cắn răng chịu đựng, chịu đựng như thế không phải là tinh thần của đạo Bụt, là không có trí tuệ và tình thương. Sức người có hạn, khi chịu đựng không nổi nữa, thì sẽ đưa tới hận thù, ghét bỏ v.v... Nếu tự luyện tập cho mình cái khả năng ôm lấy, bao dung, thì mỗi ngày trái tim của ta sẽ lớn rộng, bao la hơn và ta có thể ôm hết được tất cả mọi người vào lòng, chấp nhận được tất cả những khó khăn của họ mà không một lời than van, oán trách. Quý vị có nhớ hai ví dụ về tính chất của đất và nước không? Tính chất của đất rất sâu, dày và rộng, nhờ vậy mà đất có khả năng tiếp nhận, ôm lấy và chuyển hóa tất cả mọi thứ trong đó có các chất nhơ bẩn, hôi hám v.v... mà con người trút xuống. Đất không bao giờ tẩy chay, xua đuổi, ghét bỏ, kêu van

hay oán trách một lời. Nước cũng vậy. Dung lượng của nước rất mênh mông, sâu rộng và uyển chuyển, vì thế nước có khả năng tiếp nhận, ôm lấy, dung chứa và thanh lọc tất cả. Đức Thế Tôn đưa ra ví dụ về một nắm muối được bỏ vào tô nước. Vì lượng nước trong tô quá ít nên khi bỏ nắm muối vào, thì nước trong tô trở nên quá mặn, không thể uống được. Nhưng cũng nắm muối đó mà nếu ta đem bỏ vào dòng sông, thì dòng sông sẽ hòa tan chúng, chuyển hóa chúng mà nước sông vẫn không biến đổi, ta vẫn dùng được. Nếu lòng ta tràn ngập chất liệu hiểu biết và thương yêu, thì ta có thể ôm lấy tất cả mà không bị đau khổ. Cho dù nếu có người nói hoặc làm điều gì xấu ác với ta, ta cũng không đau khổ, than trách và thù hận họ bởi vì ta có khả năng thương yêu, tha thứ và bao dung lớn trong lòng. Ta không loại trừ một ai; ta bước được những bước rất xa trên quá trình thương yêu. Lòng bao dung của ta được xuất phát từ sự hiểu biết và thương yêu lớn, chứ không phải do sự chịu đựng. Có rất nhiều cách để dịch chữ nhẫn- kshanti paramita như chữ chịu đựng hoặc nhẫn nhục, nhưng nếu nhìn sâu vào bản chất cao thâm của giáo lý, ta thấy rằng dịch chữ nhẫn theo nghĩa bao dung, ôm lấy tất cả (inclusiveness) thì hay hơn, chính xác hơn.

Thiền Định Độ

Phép tu tập thứ năm của lục độ ba la mật có công năng giúp ta vượt sang bờ bên kia là thiền định. Thiền định nói cho đúng nghĩa là gồm có hai phần: chỉ và quán. Khi ở trong tình huống khó khăn, bế tắc mà ta biết trở về với hơi thở chánh niệm, mỉm cười, thì ta có thể thay đổi được tình trạng, có thể tạo ra được phép lạ. Khi phục hồi lại được chất liệu vững chãi và thảnh thơi, ta có thể vượt qua được tất cả những tình huống khó khăn, tai ương và khổ nạn. Ví dụ có hai chàng trai trẻ sắp đánh lộn với nhau. Nếu một trong hai anh chàng có khả năng trở về thực tập hơi thở chánh niệm, anh ta sẽ biết rằng trong khi hai người đánh lộn với nhau, thế nào rồi cả hai cũng sẽ bị trọng thương và có thể đi vào bệnh viện. Thấy được như thế, anh ta nói: "Anh thật sự muốn đánh hả? Tôi biết nếu làm như thế thì chắc chắn cả hai chúng ta sẽ bị trọng thương." Cái thấy ấy sẽ giúp cho người kia thức

tỉnh. Sau đó, thay vì đánh nhau, hai người có thể ngồi xuống thương thuyết và làm hòa với nhau. Khi chánh niệm có mặt thì định lực phát sinh và giúp ta dừng lại kịp thời. Vì vậy thiền tập trước hết là *dừng lại*, danh từ Phật học gọi là *chỉ*. Khi niệm lực và định lực được phát triển hùng hậu thì tuệ giác phát sinh; có tuệ giác, thì chỉ cần một tích tắc là ta có thể chuyển đổi được tình trạng; chỉ cần trong chớp nhoáng của ý thức, một hơi thở có chánh niệm là ta đã có thể đem lại sự chuyển hóa và trị liệu. Nếu thực tập hơi thở có ý thức một cách miên mật và đúng đắn, ta có thể thực hiện được những phép lạ, có thể can thiệp và ngăn chặn một bi kịch, một thảm họa sắp xảy ra. Ta trở thành vị bồ tát có khả năng phục hồi lại sự an bình và hòa giải.

Thiền định cụ thể qua sự thực tập chánh niệm có công năng giúp ta có mặt trọn vẹn và tiếp xúc được với những yếu tố mầu nhiệm, lành mạnh, tươi mát và trị liệu trong sự sống. Tiếp xúc và nuôi dưỡng ta với những yếu tố tích cực, lành mạnh như thế, ta có thể chuyển hóa, buông bỏ những yếu tố tiêu cực trong ta rất dễ dàng. Nếu không biết thừa hưởng và tự nuôi dưỡng mình với những yếu tố tươi mát, lành mạnh và mầu nhiệm đang có mặt cho ta mà cứ để thân tâm mình bị trấn ngự bởi những lo âu, giận hờn, ghen tỵ và kỳ thị thì thật đáng tiếc và đáng tội nghiệp cho bản thân. Ta không cần phải thực tập ngồi thiền mười năm, hai mươi năm mới có thể vượt qua được bờ bên kia; theo sự thực tập này và nếu thông minh, khéo léo thì chỉ cần vài phút là ta đã có thể làm được việc ấy rồi. Phép lạ có thể được thực hiện trong từng hơi thở có ý thức và bước chân chánh niệm của ta. Thiền Sư Lâm Tế có nói rằng, ''*Phép lạ là đi trên mặt đất- Địa thượng thần thông*.'' Ta có thể chế tác chất liệu giác ngộ trong mỗi giây mỗi phút và giác ngộ, tự do là năng lực rất hùng hậu vốn sẵn có trong ta. Khi ta có năng lực của sự giác ngộ thì lòng ta cảm thấy thư thái, bao la như trời, vững chãi như núi và ta tiếp xúc được với những yếu tố mầu nhiệm của sự sống đang dàn trãi quanh ta và trong ta.

Trí Tuệ Độ

Trí tuệ, tiếng Phạn là prajna được ví như là người Mẹ của tất cả các vị Bụt. Ở Ấn Độ, người ta tạc hình tượng một người phụ nữ tượng trưng cho trí tuệ ba la mật (prajnaparamita). Trí tuệ ba la mật là loại trí tuệ có công năng giúp ta vượt qua được bờ bên kia. Trí tuệ ba la mật là Mẹ sinh ra các vị Bụt và Bồ Tát. Do đó ta mới có danh xưng Phật Mẫu. Chúng ta đều là con của Phật Mẫu. Nhờ trí tuệ mà ta được sinh vào dòng của chánh Pháp và lớn lên trong gia đình của những người con Phật. Khi hạt giống của hiểu biết (trí tuệ) trong ta được chạm tới và biểu hiện, thì tự khắc ta biết điều gì nên làm và điều gì không nên làm và ngay trong giây phút đó, ta đột nhiên thấy mình đang ở bên bờ của an lạc, hạnh phúc, vô úy và thương yêu. Nếu ta sắp lâm vào một cuộc tranh chấp, ta có thể thực tập thiền ôm mà ta đã được học. Khi giận người thương của ta và muốn chuyển hóa cơn giận, thì ta cần thực tập nhìn sâu, nhìn với con mắt vô thường, vô ngã và tương tức. Như tôi đã trình bày trong những bài pháp thoại trước: Khi giận, quý vị hãy nhắm mắt lại và quán tưởng theo bài kệ:

Giận nhau trong tích môn
Nhắm mắt nhìn mai sau
Trong ba trăm năm nữa
Em đâu và tôi đâu?

Thực tập bài kệ này giúp ta chạm tới được hạt giống trí tuệ về vô thường trong tàng thức của ta. Nếu quý vị nhắm mắt lại, thở vào- thở ra và quán tưởng mình và người thương của mình trong ba trăm năm sau, thì khi mở mắt ra, chắc chắn quý vị sẽ trở thành một con người khác, một con người hoàn toàn mới; cơn giận của quý vị đã được chuyển hóa, tan biến và quý vị thấy rằng điều ý nghĩa nhất và cần làm nhất ngay bây giờ là giang tay ra để ôm lấy người kia vào lòng với ý thức rằng mình và người thương của mình đang còn sống là một phép lạ. Quý vị tiếp xúc được với sự sống mầu nhiệm khi hạt giống hiểu biết trong tâm quý vị được chạm đến. Quý vị không cần vị Đạo Sư trao cho quý vị nguồn tuệ giác này hoặc đợi đến Bụt tương lai ra đời mới thực hiện được. Nếu quý vị biết cách tiếp xúc với tuệ giác vô

thường, vô ngã và tương tức nơi chính mình, thì Bụt tự thân của quý vị sẽ biểu hiện.

Con Mắt của Bụt

Trong khóa tu này, tôi đã trao truyền cho quý vị con mắt của Bụt (Phật Nhãn). Con mắt đó có thể nhìn thấu được thực tại chân thật của các pháp. Quý vị có sẵn hạt giống, khả năng giác ngộ nơi tự thân, gọi là Phật Tánh. Mỗi khi ta nhìn sự vật bằng năng lực của niệm và định, tức là ta đang sử dụng con mắt của Bụt. Nhìn bằng con mắt của Bụt thì ta đem lại rất nhiều niềm an vui, hạnh phúc, tình thương cho ta và cho mọi người chung quanh. Đó gọi là *từ nhãn thị chúng sanh*; cái nhìn của ta trở nên sâu sắc, không bị vẩn đục bởi những tri giác sai lầm, của tâm kỳ thị, tâm phân biệt, ghen tỵ và giận hờn. Nhìn như thế, ta sẽ hiểu được chính ta và mọi người quanh ta rõ ràng và sâu sắc. Ta phải tự hỏi: mình đang nhìn bằng mắt Bụt hay bằng mắt phàm? Đừng nghĩ rằng mình không có mắt Bụt (Phật Nhãn). Nhìn bằng mắt Bụt không phải là một ý niệm trừu tượng, mơ hồ, nhìn bằng mắt Bụt là sự thực tập rất thực tiễn, bởi vì mình có khả năng đó, mình có sẵn con mắt của Bụt nơi tự thân.

Lỗ Tai của Bụt

Quý vị cũng đã được trao truyền lỗ tai của Bụt. Xin quý vị khéo sử dụng lỗ tai của Bụt để lắng nghe sâu, lắng nghe với tình thương (từ bi) và hiểu biết. Khi quý vị lắng nghe người kia bằng lỗ tai của Bụt, thì người kia sẽ cảm thấy bớt khổ rất nhiều. Có thể từ trước đến nay chưa có một người nào lắng nghe ông ta, bà ta như thế bao giờ. Đừng bảo rằng quý vị không có lỗ tai của Bụt, sự thật là quý đã có sẵn lỗ tai của Bụt, quý vị có khả năng lắng nghe với tâm từ bi như Bụt. Quý vị phải biết sử dụng khả năng mầu nhiệm ấy mỗi ngày để lắng nghe con mình, vợ mình, chồng mình, người thân của mình, người công nhân, đồng sở của mình v.v.. Trong khi nghe, ta phải tập nghe bằng cả con người của ta, thân tâm trở về một mối, thiết lập vững vàng năng

lượng niệm, định và tuệ. ‘‘Chỉ cần lắng nghe thôi cũng đã làm vơi bớt khổ đau của kẻ khác rồi.’’ Đó là hạnh của đức Bồ Tát Quán thế Âm.

Bàn Tay của Bụt

Quý vị cũng đã được trao truyền bàn tay của Bụt. Tôi thường sử dụng bàn tay của Bụt để hành động, phụng sự. Sáng nay đôi mắt của tôi hơi mệt, khó chịu, vì tối hôm qua tôi bị thiếu ngủ. Tôi đã thực tập theo dõi hơi thở vào và hơi thở ra trong chánh niệm và dùng những ngón tay của Bụt để tiếp xúc, chăm sóc và ôm ấp hai mắt của tôi. Tôi biết Bụt luôn có mặt đó cho tôi và tôi muốn tiếp xúc với Ngài lúc nào cũng được. Chỉ cần có một ít năng lượng của niệm và định, thì bàn tay của mình tự nhiên trở thành bàn tay của Bụt và mình có thể thực hiện phép lạ. Mình phải tập tiếp xúc với thân thể, cảm thọ và tâm ý mình bằng bàn tay của Bụt. Bụt không phải là đối tượng có mặt ngoài ta, Ngài có mặt trong từng tế bào của cơ thể ta, Ngài là tổ tiên tâm linh của ta và ta là sự tiếp nối của Ngài. Nếu ta biết cách tiếp xúc sâu sắc, thì Ngài sẽ biểu hiện ngay trước mặt.

Nhớ lại lúc còn nhỏ, có những lần mình bị cảm, bị lên cơn sốt và nằm một mình cô quạnh trên giường; liền lúc đó mẹ xuất hiện như một thiên thần, như mẹ hiền Quán Thế Âm và đặt bàn tay lên trán mình với tất cả tình thương yêu, dịu dàng quan tâm, chăm sóc và tự nhiên mình cảm thấy khỏe ra liền lập tức. Nếu mẹ mình đã qua đời hoặc ở xa, nhưng nếu mình biết cách tiếp xúc với mẹ, thì mẹ sẽ biểu hiện ra liền cho mình. Vì sao, vì mình chính là sự tiếp nối của mẹ mình. Mình chính là mẹ mình. Mình và mẹ mình không phải là hai thực thể riêng biệt. Nhìn vào bàn tay mình, mình thấy bàn tay này cũng là bàn tay của mẹ, bày tay mình là sự tiếp nối của bàn tay mẹ mình. Nếu muốn được bàn tay ấm áp, dịu dàng và đầy tình thương của mẹ áp lên trán mình thì mình có thể làm được ngay bây giờ và ở đây. Hãy thực tập thử xem; đặt bàn tay mình lên vầng trán, ta sẽ thấy bàn tay này đích thực là bàn tay của mẹ. Mẹ mình còn sống trong từng tế bào của cơ thể mình. Mẹ mình chưa bao giờ từng chết. Đó là sự thật. Đó là thực

tại mầu nhiệm mà mình phải tiếp xúc cho được trong từng giây từng phút của đời sống hàng ngày.

Có một anh thiền sinh người Việt đã kể cho tôi nghe chuyện anh rời Việt Nam sang Mỹ sinh sống cách đây bốn mươi năm. Mẹ của anh là người bình dân, không có học thức, không biết chữ. Trước ngày anh rời Việt Nam, mẹ anh nhắn nhủ với anh rằng: "Con trai thương của mẹ, khi con ra đi rồi, con sẽ nhớ mẹ và nhớ quê hương đất nước. Mỗi khi con nhớ mẹ, con hãy nhìn vào bàn tay của con thì con sẽ thấy mẹ có mặt đó với con." Đó là tuệ giác tương tức. Thật là mầu nhiệm. Với lời dặn dò ấy, trãi qua bao nhiêu năm sống xa quê, xa mẹ, anh ta đã thực tập theo lời mẹ dặn dò để anh ta bớt nhớ mẹ. Anh ta hiện đang sinh sống ở Mỹ.

Với năng lượng của niệm và định, ta có thể luyện tập để nhìn bằng mắt của Bụt, nghe bằng tai của Bụt và hành động bằng bàn tay của Bụt để tiếp xúc với những mầu nhiệm của sự sống đang có mặt ngay bây giờ và ở đây. Tất cả vẫn còn đây, tròn đầy; không có gì mất đi và không có gì cần hồi phục. Chúng ta chỉ cần nhận diện và tiếp xúc mà thôi. Sống được như vậy, ta sẽ tránh gây ra lầm lỗi và có khả năng làm vơi đi khổ đau trong cuộc sống, đem lại an lạc, hạnh phúc, thương yêu và hòa bình cho ta và cho mọi người quanh ta. Hiểu biết và thương yêu là hai nguồn năng lượng có thật trong ta, ta có thể vun trồng và chế tác những nguồn năng lượng ấy bất cứ lúc nào. Ta có thể thi thiết các phép lạ khi ta có mặt đích thực trong giây phút hiện tại. Ta phải tỉnh thức thật sự trong mỗi phút giây. Đi trong chánh niệm là thể hiện thần thông. Thiền Sư Lâm Tế có nói rằng phép lạ không phải là đi trên mặt nước hay đi trên than hồng; phép lạ là đi trên mặt đất. Địa thượng thần thông là câu nói trong bài Ngữ Lục của Thiền Sư Lâm Tế. Ta phải đi như thế nào để mỗi bước chân của ta đem lại an lạc, vững chãi và thảnh thơi, đem lại sự sống đích thực. Đi như vậy tức là ta đang thể hiện thần thông, đang diễn bày phép lạ. Khi thấy các thầy, các sư cô, sư chú và các vị đi từng bước an lạc, vững chãi, thảnh thơi, tôi cảm thấy được nuôi dưỡng rất nhiều và năng lượng ấy đã khích lệ tôi bước được từng bước như quý vị. Đi như vậy thì sự sống trở nên sống động, chân thật cho ta và những người ta thương.

Thiền Điện Thoại

Khi trở về lại phố thị, có thể quý vị sẽ cảm thấy khó thích nghi với nhịp sống mà quý vị đã từng sống trong đó. Môi trường sống chung quanh quá nhanh, dồn dập, ồn ào, náo nhiệt. Những người chung quanh không có khả năng sống chậm, an trú trong giây phút hiện tại. Dù thế, trong đời sống hàng ngày quý vị vẫn có thể tiếp tục sử dụng con mắt của Bụt, lỗ tai của Bụt, bàn tay của Bụt và bàn chân của Bụt để thực tập.

Có một pháp môn thực tập rất đơn giản tôi muốn cống hiến cho quý vị để thực tập, đó là thiền điện thoại. Khi có tiếng chuông điện thoại reo, thay vì vội vàng chạy tới bắt điện thoại, quý vị hãy đứng yên tại chỗ, trở về với hơi thở chánh niệm. Quý vị thực tập thở theo bài kệ: "Thở vào- Lắng lòng nghe. Lắng lòng nghe. Thở ra- Tiếng chuông huyền diệu đưa về nhất tâm." Thực tập với tiếng chuông chùa (như chuông đại hồng, chuông gia trì, chuông báo chúng) đã hay rồi, nhưng thực tập với tiếng reo của điện thoại hoặc tiếng chuông nhà thờ cũng hay không kém. Là người thực tập thông minh, ta biết sử dụng các âm thanh như thế để thực tập, để giúp ta đưa thân và tâm trở về một mối, an trú vững chãi trong giây phút hiện tại. Tại Làng Mai, chúng tôi thực tập tiếng chuông điện thoại rất nghiêm túc. Mỗi khi có tiếng điện thoại reo, tất cả mọi người trong tu viện đều thực tập dừng lại- dừng lại mọi suy tư, nói năng, hàng động và trở về an trú trong giây phút hiện tại- thở vào, tâm tĩnh lặng; thở ra, miệng mỉm cười. Đại chúng thực tập như vậy với ba tiếng reo đầu, sau đó mới nhấc điện thoại để trả lời. Đừng ngại người bên kia đầu giây phải chờ quá lâu hoặc sẽ gác điện thoại; nếu người ấy muốn báo tin quan trọng, thì ít nhất trong ba tiếng reo đầu, người ấy sẽ không gác điện thoại. Vì vậy, quý vị thực tập ở yên tại chỗ và tận hưởng từng hơi thở vào ra, thiết lập sự vững chãi và thảnh thơi trong giây phút hiện tại. Mỗi khi có tiếng điện thoại reo, chúng ta thường có cảm giác khẩn trương, hồi hộp, kích động. Chúng ta tự hỏi: Không biết ai gọi vậy ta? Tin vui hay tin buồn? Thay vì làm theo thói quen ấy, quý vị hãy ở yên tại chỗ, trở về theo dõi hơi thở trong ba tiếng reo đầu, thiết lập sự vững chãi, thảnh thơi, trở về với chính mình, sau đó quý vị thực tập

đi từng bước an lạc, vững chãi và thảnh thơi tới phía điện thoại. Quý vị phải đi như một ông vua, bà chúa, phải có tự do. Trong khi đi, quý vị vẫn làm chủ được thân tâm mình. Khi nhấc điện thoại lên để trả lời, quý vị đã là một con người tươi mát, vững chãi và thảnh thơi. Năng lượng lành mạnh đó không những bản thân của quý vị được lợi lạc, mà người bên kia đầu giây cũng sẽ được thừa hưởng. Chắc chắn cuộc trao đổi sẽ đem lại nhiều điều tốt đẹp và có phẩm chất.

Tôi xin cống hiến cho quý vị một bài kệ để quý vị thực tập mỗi khi gọi điện thoại. Đây là bài kệ:

Tiếng đi ngoài ngàn dặm
Xây dựng niềm tin yêu
Mỗi lời là châu ngọc
Mỗi lời là gấm thêu.

Quý vị có thể sáng tác ra bài kệ khác để thực tập. Mỗi khi muốn gọi điện thoại, quý vị hãy đặt bàn tay lên máy điện thoại và tập thở vào, thở ra trong chánh niệm. Quý vị có thể thực tập thở vào với câu kệ đầu và thở ra với câu kệ thứ hai, thở vào với câu kệ thứ ba và thở ra với câu kệ thứ tư. Thực tập thở cho đến khi nào quý vị cảm thấy thân tâm thư thái, vững chãi và thảnh thơi thì mới bấm số điện thoại. Quý vị biết rằng người bạn của mình bên kia đầu giây sẽ không nhấc điện thoại trong ba tiếng reo đầu, vì bạn mình cũng đang thực tập thở, thực tập an trú. Hãy tự nhắc mình: "A! bạn mình đang thực tập thở, đang thực tập mỉm cười, tại sao mình không làm như thế?" Nếu bạn mình chưa biết về phép thực tập này thì quý vị có thể khéo léo chia sẻ cho bạn để bạn có thể thực tập và yểm trợ mình.

Có rất nhiều cơ hội và điều kiện cho ta thực tập. Có thể quý vị nghĩ rằng đời sống bận rộn, tấp nập như thế, quý vị sẽ không có thì giờ và không gian để sống theo nếp sống chánh niệm, tỉnh thức. Theo tôi, quý vị vẫn có thể thực tập chánh niệm được trong môi trường phố thị, chợ búa v.v.. trong đời sống hàng ngày. Nếu mọi người trong thành phố thực tập thiền điện thoại thì con người, xã hội và đất nước sẽ trở nên hoàn thiện, an bình và hạnh phúc hơn rất nhiều. Quý vị hãy thực

tập và khích lệ các bạn của mình thực tập pháp môn Thiền Điện Thoại. Tôi đã sáng chế ra pháp môn này để mọi người thực tập trong đời sống xô bồ, bận rộn và căng thẳng. Nếu mọi người trên thế giới thực tập pháp môn này thì thế giới sẽ được hòa bình, chuyển hóa và trị liệu.

Bữa Cơm Gia Đình

Xin quý vị hãy tổ chức đời sống như thế nào để mỗi ngày ít nhất là gia đình có một bữa ăn chung. Điều này rất quan trọng. Sau khi mọi người trong gia đình ngồi vào bàn ăn, tất cả mọi người thực tập im lặng, trở về với hơi thở chánh niệm, thở vào thở ra ba lần rồi nhìn quanh và nhận diện sự có mặt của từng người trong gia đình, sau đó ăn trong im lặng khoảng năm tới mười phút đầu của bữa ăn. Nếu muốn, quý vị có thể thực tập năm lời Quán Nguyện trước khi ăn. Đây là Năm Lời Quán Nguyện:

1. *Thức ăn này là tặng phẩm của đất trời, mọi người, mọi loài và công phu lao tác.*
2. *Xin nguyện ăn trong chánh niệm, có mặt đích thực trong giây phút hiện tại để xứng đáng thọ nhận thức ăn này.*
3. *Xin nhớ ngăn ngừa những tật xấu, nhất là tật tham lam và tập ăn uống có chừng mực.*
4. *Xin chỉ ăn những thức ăn có tác dụng nuôi dưỡng thân tâm và ngăn ngừa tật bệnh.*
5. *Vì muốn thành tựu sự nghiệp giác ngộ, hiểu biết và thương yêu, xây dựng tình huynh đệ, tạo dựng hạnh phúc gia đình, chúng con xin thọ dụng thức ăn này.*

Sự thực tập rất đơn giản. Chỉ cần ăn cho có chánh niệm, an trú vững chãi trong giây phút hiện tại là ta đã xứng đáng được ăn cơm này. Nếu ăn không có chánh niệm, thì ta không dễ thương với thức ăn và với mọi người và mọi loài đã làm ra thức ăn này. Tôi luôn luôn tự nhắc mình là phải ăn uống cho có chừng mực, điều độ. Tôi biết thức

ăn đóng vai trò rất quan trọng cho sức khỏe, hạnh phúc của tôi và của những người thương của tôi. Vì vậy tôi nguyện chỉ ăn những thức ăn, thức uống có tác dụng nuôi dưỡng và duy trì sức khỏe và an lạc cho thân tâm mình. Người lớn cũng như người nhỏ đều có thể thực tập pháp môn này.

Ăn cơm chung là cơ hội để chúng ta vun trồng và nuôi dưỡng thêm sự hòa thuận và tình thương yêu trong gia đình. Biết trân quý sự có mặt của mọi thành phần trong gia đình. Mời cháu nhỏ nào đã học thuộc lòng Năm Lời Quán Nguyện hoặc có thể cầm bổn để đọc lớn trong mỗi bữa ăn để cả nhà cùng thực tập quán chiếu. Thực tập Năm Lời Quán Nguyện trong khi ăn sẽ giúp chúng ta nuôi dưỡng hạnh phúc, tình thương và lòng biết ơn của ta đối với mọi người, mọi loài và đất trời. Quý vị có thể đọc hoặc làm thành bài hát để hát cũng được. Phải dùng cái tài năng và nghệ thuật của mình để làm cho sự thực tập trở nên hứng thú, vui tươi và linh động. Thiền tập không phải là chịu cực chịu khổ để gặt hái kết quả trong tương lai mà thiền tập là để có chất liệu hỷ lạc ngay trong khi thực tập.

Phòng Thở

Tại nhà, quý vị nên thiết lập một phòng thở tương tự như một thiền đường. Phòng Thở không cần phải lớn. Nhiều căn nhà được thiết kế với đủ các loại phòng- nào là phòng khách, phòng ngủ, phòng ăn, phòng đồ chơi v.v.., nhưng chưa có nhà nào thiết kế phòng thở. Tôi đề nghị mỗi căn nhà nên thiết lập một phòng để mọi người trong gia đình có cơ hội trở về phục hồi lại sự thăng bằng và bình an trong cuộc sống. Trong căn phòng đó, quý vị chỉ cần đặt một cái bàn nhỏ, thấp, trên bàn chỉ cần chưng một bình hoa và một tượng Bụt nhỏ nhưng phải thật đẹp. Bình hoa tượng trưng cho sự tươi mát, lành mạnh, chân thật và đẹp đẽ trong ta- cái đẹp đó là chất liệu của hiểu biết và thương yêu. Quý vị cũng nên thỉnh thêm một cái chuông nhỏ, vài bồ đoàn và gối ngồi thiền. Quan trọng là phải chọn những cái gối ngồi thiền cho vừa để quý vị có thể ngồi được lâu, thoải mái mà không bị đau hoặc tê chân. Khi tôi chọn đúng gối, tôi có thể ngồi tới hai tiếng hoặc lâu

hơn mà không bị đau hoặc tê chân. Nếu không thì tôi chỉ có thể ngồi được ba mươi hoặc bốn mươi phút là phải đổi chân. Quý vị phải thử ngồi qua nhiều loại gối khác nhau để tìm ra cái gối thích hợp nhất để có thể giúp quý vị ngồi một cách vững chãi, thoải mái ít nhất là hai mươi phút.

Tại phòng thở này, ta thực tập y như ta đã từng thực tập tại các thiền đường của tu viện. Khi bước vào phòng thở, ta đặt tay lên nắm cửa trong khi thở vào và mở cửa trong khi thở ra. Ta bước vào phòng thở như ta bước vào Tịnh Độ hay Nước Chúa không khác. Ta phải làm cho được và mời con cái của ta cùng thực tập với ta. Ta phải biến căn nhà của ta thành Tịnh Độ, thành lãnh thổ của bình an, của hạnh phúc. Mỗi khi thân tâm có sự bực bội, giận hờn, bối rối, bất an hoặc khủng hoảng, quý vị nên đi vào phòng thở, thỉnh lên ba tiếng chuông và tập thở. Dùng hơi thở chánh niệm để chăm sóc những cảm thọ giận hờn, bực bội trong lòng. Đây là cách xây dựng hòa bình hữu hiệu nhất. Nếu bản thân mình không làm được thì mình không có gì để trao truyền cho con cái của mình để chúng học hỏi và biết cách chăm sóc những cảm thọ khó chịu, những cảm xúc mạnh mỗi khi nó phát khởi?

Là một giáo viên, quý vị nên giúp các học trò của quý vị thực tập như thế, bởi vì các em cũng đương đầu với sự giận hờn, sợ hãi và tuyệt vọng. Thầy giáo, cô giáo phải thấy rằng các học trò của mình cũng là con của mình và phải tập ôm ấp, chăm sóc họ bằng tất cả tình thương yêu. Ở trường, nếu trong khi quý vị đi, đứng, ngồi, nói và cười mà biểu lộ được năng lượng từ bi, thì các em sẽ thấy, sẽ cảm nhận và họ sẽ được thừa hưởng. Nếu quý vị ôm ấp, chăm sóc các học trò của mình bằng tình thương, thì quý vị sẽ làm cho các học trò của quý vị bớt khổ rất nhiều và giúp chúng thiết lập lại được liên hệ tốt với bố mẹ của các em và nhờ vậy mà việc học của các em tiến bộ hơn. Sau này, quý vị có thể bàn với bố mẹ của các em để tìm ra cách giáo dục hữu hiệu để giúp các em học hành tốt hơn. Thầy giáo, cô giáo và các bậc cha mẹ phải làm việc sát cánh với nhau, phải liên kết với nhau để giúp cho các em. Nếu cả hai không làm việc chung được, không liên kết được với nhau, thì việc giáo dục các em sẽ trở nên rất khó khăn. Các giáo viên nên ngồi lại với nhau để bàn thảo, chia sẻ sự thực tập và

tìm ra phương pháp hay để giáo dục các học sinh. Quý vị có thể thực hiện một tờ báo trong đó các thầy giáo, cô giáo viết những bài chia sẻ về hoa trái, kinh nghiệm của sự thực tập tại nhà và ở học đường. Tờ báo như thế sẽ giúp ích rất nhiều cho các giáo viên khác trong nước cũng như ngoài nước.

Các nhà tâm lý trị liệu cũng nên thực tập như thế. Họ phải tìm cách áp dụng nếp sống chánh niệm với những thành phần trong gia đình và với các bệnh nhân của họ. Là nhà tâm lý trị liệu, quý vị nên đến với nhau để thực tập như một tăng thân để có thể nâng đỡ nhau và nếu muốn, quý vị có thể phát hành Lá Thư trong đó quý vị chia sẻ những kinh nghiệm, tuệ giác và hoa trái của sự thực tập và trị liệu của mình. Điều này sẽ giúp ích rất nhiều cho các nhà tâm lý trị liệu khác. Quý vị hãy sử dụng trí thông minh, tài năng, sự khéo léo và óc sáng tạo của mình để làm cho sự thực tập trở nên linh động, thoải mái và tươi vui.

Là cha mẹ, mỗi buổi tối trước khi các cháu sắp đi ngủ, quý vị có thể mời các cháu vào phòng thở để thực tập ngồi yên và thở khoảng hai đến năm phút. Quý vị có thể dạy cho các cháu cách thỉnh chuông và tập thở chánh niệm theo tiếng chuông. Trong các khóa tu cho các cháu thiếu nhi, tôi thường dạy cho các cháu cách thỉnh chuông và thở trong chánh niệm. Cả nhà ngồi quây quần bên nhau, thỉnh lên một tiếng chuông để tất cả cùng thở- mỗi tiếng chuông quý vị thở vào và thở ra ba lần thật thoải mái, đưa thân và tâm trở về một mối, dùng hơi thở để làm cho thân tâm an tịnh, lắng dịu trở lại. Trong khi thở, quý vị có thể thực tập mỉm cười để cho những bắp thịt trên khuôn mặt được thư giãn. Quý vị thực tập như vậy với ba tiếng chuông và trong ba tiếng chuông, ta có được chín cơ hội để thở vào và thở ra. Được ngồi yên và biết mình đang còn thở là món quà vô cùng quý giá, là hạnh phúc lớn. Sau đó mọi người nhìn nhau và ý thức sự có mặt của nhau. Cái nhìn đó là cái nhìn của sự trân quý và niềm biết ơn. Sau khi cháu thỉnh xong ba tiếng chuông, thì các cháu có thể đi ngủ trước. Quý vị có thể tiếp tục ngồi thêm năm, mười phút nữa nếu muốn, nhưng không nên ép uổng. Có những lúc quý vị cần ngồi lâu hơn để phục hồi lại chính mình, nhưng điều đó tùy thuộc vào nhu yếu. Tuy nhiên, nếu mỗi ngày quý vị thực tập ngồi thiền đều đặn như thế khoảng

mười tới mười lăm phút, thì tự thân của quý vị sẽ được nuôi dưỡng rất nhiều.

Mỗi buổi sáng sau giờ ăn sáng hoặc trước giờ ăn sáng, quý vị có thể vào Phòng Thở, ngồi thật yên và thực tập thở khoảng năm, mười phút. Ngồi yên và thực tập thở vào và thở ra với ba tiếng chuông để bắt đầu một ngày mới là nếp sống rất đẹp. Nếu được, quý vị cũng có thể mời các cháu thực tập chung. Quý vị cũng có thể tập cho các cháu thực tập lạy ba lạy trước bàn thờ Bụt và bàn thờ tổ tiên huyết thống để tiếp xúc với gốc rễ huyết thống và tâm linh và bày tỏ lòng biết ơn đối với tổ tiên trước khi đi học. Sau một thời gian thực tập, quý vị sẽ tạo được một thói quen rất tốt và năng lượng của thói quen tốt ấy sẽ được duy trì suốt cả ngày, sẽ nhắc nhở các cháu rằng các cháu là những người có gốc rễ. Nếu gần nhà có khu công viên hoặc có khu rừng, quý vị có thể thực tập đi thiền; cả gia đình dắt tay nhau đi bộ (thiền đi) là một hình ảnh rất đẹp, rất nuôi dưỡng. Quý vị cũng có thể tổ chức đi chơi ngoài trời (picnic) và kết hợp với một buổi thiền đi ngắn và thiền buông thư trên cỏ. Mỗi ngày gia đình nên tổ chức thực tập thiền buông thư khoảng năm đến mười phút để cho thân tâm được nghỉ ngơi, thư giản, bớt những phần căng thẳng trên cơ thể và tâm hồn. Quý vị nằm xuống trong tư thế buông thư và mời một người trong gia đình có khả năng hướng dẫn thiền buông thư, cố nhiên là người đó có giọng hát hay để giúp mọi người buông thưa dễ dàng. Nếu trong gia đình không có người nào có khả năng hướng dẫn thiền buông thư, quý vị có thể thỉnh đĩa CD hướng dẫn về phương pháp buông thư hoặc có thể dùng một đĩa nhạc tâm linh hòa tấu để thực tập. Trong tư thế nằm, quý vị thực tập thở vào, thở ra và buông thư khoảng năm tới mười phút. Sau năm tới mười phút thực tập buông thư, quý vị sẽ thấy rằng mình đã trở thành một con người mới, tươi mát, nhẹ nhỏm hơn. Ban đầu, quý vị có thể sử dụng băng hoặc CD hướng dẫn của một thầy hoặc một sư cô.., nhưng khi đã biết cách thì mỗi thành phần trong gia đình có thể thay phiên nhau để hướng dẫn buổi thiền buông thư cho gia đình. Đây là món ăn tinh thần rất cần thiết cho thân tâm. Người nào thực tập thiền buông thư ít nhất là một lần trong ngày thì người đó sẽ chuyển hóa được bệnh căng thẳng và

phục hồi lại niềm vui và sự tươi mát rất mau chóng. Căng thẳng (stress) là một căn bệnh rất phổ biến của thời đại chúng ta. Chúng ta cũng có thể tổ chức nữa ngày tu chánh niệm. Tuy chỉ có nữa ngày, nhưng nếu thực tập hết lòng, chúng ta sẽ đem lại cho tự thân rất nhiều niềm vui, an lạc và sự thư thái. Chúng ta có thể mời một số các bạn thân quen và các cháu thiếu nhi đến để cùng thực tập. Ta cũng có thể mời các cháu tổ chức nữa ngày tu dưới sự yểm trợ và hướng dẫn của ta.

Xây Dựng Tăng Thân

Tăng thân là một viên ngọc quý trong ba viên ngọc quý, gọi là Tam Bảo. Xin quý vị đem hết tâm lực và thì giờ để tạo dựng một tăng thân nhỏ để nuôi dưỡng sự thực tập tại địa phương của mình. Nếu không có sự nâng đỡ và yểm trợ của tăng thân thì khó mà duy trì được sự thực tập lâu bền. Ở nước tôi, người ta nói rằng khi con cọp rời bỏ núi rừng và đi xuống miền đất bằng, thì thế nào nó cũng bị con người bắt giết, lột da. Trong thiền môn, các thầy tu cũng nói tương tợ; họ nói rằng: "Tăng ly chúng tăng tàn. Hổ ly sơn hổ bại." Đúng vậy, người tu mà rời bỏ thầy, rời bỏ tăng thân, huynh đệ ra đi, lập am, thất riêng để tu một mình thì thế nào cũng đánh mất sự thực tập trong một thời gian ngắn hoặc sẽ bị lột da- tức là bỏ áo tu. Vì vậy tạo dựng một tăng thân để tiếp tục duy trì và nuôi dưỡng sự thực tập là điều hết sức cần thiết. Dựng tăng là một công tác rất thánh thiện và cấp thiết. Có thể nói là sự thực tập quan trọng nhất của người tu. Vì vậy về lại nhà, việc làm cấp bách nhất là nghĩ ra phương cách để tập họp một nhóm người ở tại địa phương của mình- những người tha thiết tu tập và có khả năng yểm trợ nhau trong sự thực tập. Quý vị phải sắp đặt như thế nào để tăng thân có thể đến sinh hoạt, tu tập với nhau ít nhất là một lần trong tuần hay một lần trong mỗi hai tuần hoặc một lần trong một tháng. Thỉnh thoảng quý vị có thể tổ chức một ngày tu chánh niệm và mời các vị giáo thọ xuất gia hoặc tại gia đến hướng dẫn. Đây đích thực là sự thực tập ‘ Con về nương tựa Tăng.’ Tăng thân là chỗ nương tựa vững chắc. Mỗi người cần phải thực tập quay về nương tựa Tăng. Vì vậy, "Con về nương tựa Tăng" không phải là vấn đề đức

tin, không phải là vấn đề cam kết suông, mà chính là sự thực tập cụ thể. Đời sống tâm linh và phẩm chất tu tập của ta tùy thuộc vào khả năng nương tựa Tăng của ta.

Trong suốt hai mươi mốt ngày qua chúng ta đã sống và tu tập với nhau như một Tăng thân. Bây giờ chúng ta nên mang Tăng thân về nhà và làm cho mạng mạch của Tăng thân tiếp tục biểu hiện hùng mạnh trên nhiều hình thái, nhiều lãnh thổ và cố nhiên là tùy theo hoàn cảnh, điều kiện để sáng tạo cách tu cho phù hợp. Trong khóa tu này, chúng ta đã có cơ duyên được thấm nhuần mưa Pháp. Chúng ta biết Tăng thân là viên ngọc quý giá bậc nhất. Không có Tăng thân thì Phật thân và Pháp thân cũng không thể duy trì được. Có những điều ta đã không thực hiện được ở nhà dưới tư cách của một cá nhân, thế mà ta đã làm được ngay tại đây với sự yểm trợ hùng hậu của Tăng thân. Sự yểm trợ, nâng đỡ và dìu dắt của Tăng thân là điều rất thực tiễn và hết sức cần thiết. Khi quý vị trở về nhà, chúng tôi mong rằng quý vị có thể tạo dựng được những Tăng thân và tiếp tục sự thực tập để nuôi dưỡng bản thân, gia đình, con cái và đóng góp vào công việc lành mạnh hóa môi trường của học đường và xã hội. Có như vậy chúng ta mới tạo dựng được một thế giới hoà bình thật sự, một nhân loại chứa chan tình người.

Phụ lục

Kinh Quán Niệm Hơi Thở I

(Tạp A Hàm 803 - Nhất Hạnh dịch từ Hán Tạng)

Đây là những điều tôi được nghe hồi Bụt còn cư trú trong vườn Cấp Cô Độc, nơi rừng cây của thái tử Kỳ Đà ở nước Xá Vệ.

Lúc bấy giờ đức Thế tôn bảo các vị khất sĩ:

"Các vị nên tu tập phép quán niệm hơi thở. Nếu vị khất sĩ nào tu tập phép quán niệm hơi thở và tu tập cho chín chắn thì thân và tâm vị ấy sẽ được thư thái nhẹ nhàng, có thẩm sát, có quán chiếu, tâm tư được tĩnh lặng, thuần nhất, có được những nhận thức có công năng đưa tới Minh Giác và vị ấy sẽ đưa sự thực tập của mình đến chỗ thành tựu viên mãn. Thực tập như thế nào? Vị khất sĩ sống nơi làng xóm hay thôn ấp, buổi sáng đắp y, ôm bát vào làng khất thực, biết khéo léo giữ gìn thân thể và các giác quan của mình và giữ cho chánh niệm luôn luôn có mặt. Khất thực xong, vị ấy trở về trú xứ, cất y bát, rửa chân, đi vào rừng, hoặc vào trong một căn phòng vắng, hoặc dưới một gốc cây, hoặc một nơi đất trống, ngồi xuống ngay thẳng, buộc chánh niệm trước mặt, buông bỏ mọi tham ái, buông bỏ mọi ước mong cho tâm tư vắng lặng, buông bỏ giận hờn, mê ngủ, trạo cử, ngờ vực, vượt qua mọi nghi hoặc, để cho tâm có cơ hội tương ứng với các pháp lành, xa lìa năm yếu tố ngăn che và các phiền não có thể làm cho tuệ lực mình yếu đi và gây chướng ngại trên con đường đi đến Niết bàn. Vị ấy:

- Để ý tới hơi thở vào, khéo léo buộc niệm vào hơi thở vào.
- Để ý tới hơi thở ra, khéo léo buộc niệm vào hơi thở ra.
- Để ý tới hơi thở vào dài hay ngắn, khéo léo buộc niệm vào hơi thở vào dài hay ngắn.
- Để ý tới hơi thở ra dài hay ngắn, khéo léo buộc niệm vào hơi thở ra dài hay ngắn.
- Để ý tới toàn thân, khéo léo buộc niệm vào hơi thở vào.

- Để ý tới toàn thân, khéo léo buộc niệm vào hơi thở ra.
- Làm lắng dịu toàn thân, khéo léo buộc niệm vào hơi thở vào.
- Làm lắng dịu toàn thân, khéo léo buộc niệm vào hơi thở ra.
- Ý thức về cảm thọ vui mừng, khéo léo buộc niệm vào hơi thở vào.
- Ý thức về cảm thọ vui mừng, khéo léo buộc niệm vào hơi thở ra.
- Ý thức về cảm thọ hạnh phúc, khéo léo buộc niệm vào hơi thở vào.
- Ý thức về cảm thọ hạnh phúc, khéo léo buộc niệm vào hơi thở ra
- Ý thức về tâm hành (đang có mặt), khéo léo buộc niệm vào hơi thở vào.
- Ý thức về tâm hành (đang có mặt), khéo léo buộc niệm vào hơi thở ra.
- Làm lắng dịu tâm hành (đang có mặt), khéo léo buộc niệm vào hơi thở vào.
- Làm lắng dịu tâm hành (đang có mặt), khéo léo buộc niệm vào hơi thở ra.
- Ý thức về tâm, khéo léo buộc niệm vào hơi thở vào.
- Ý thức về tâm, khéo léo buộc niệm vào hơi thở ra.
- Ý thức về trạng thái vui của tâm, khéo léo buộc niệm vào hơi thở vào.
- Ý thức về trạng thái vui của tâm, khéo léo buộc niệm vào hơi thở ra.
- Ý thức về trạng thái định của tâm, khéo léo buộc niệm vào hơi thở vào.
- Ý thức về trạng thái định của tâm, khéo léo buộc niệm vào hơi thở ra.
- Ý thức về trạng thái giải thoát của tâm, khéo léo buộc niệm vào hơi thở vào.

- Ý thức về trạng thái giải thoát của tâm, khéo léo buộc niệm vào hơi thở ra.
- Quán chiếu vô thường, khéo léo buộc niệm vào hơi thở vào.
- Quán chiếu vô thường, khéo léo buộc niệm vào hơi thở ra.
- Quán chiếu buông bỏ, khéo léo buộc niệm vào hơi thở vào.
- Quán chiếu buông bỏ, khéo léo buộc niệm vào hơi thở ra.
- Quán chiếu vô dục, khéo léo buộc niệm vào hơi thở vào.
- Quán chiếu vô dục, khéo léo buộc niệm vào hơi thở ra.
- Quán chiếu tịch diệt, khéo léo buộc niệm vào hơi thở vào.
- Quán chiếu tịch diệt, khéo léo buộc niệm vào hơi thở ra.

Tu tập phép quán niệm hơi thở làm cho thân tâm lắng dịu, có thẩm sát, có quán chiếu, tâm tư được tĩnh lặng, thuần nhất, đạt được những tri giác sáng suốt và có thể đưa sự thực tập đến chỗ thành tựu viên mãn là như thế đó.”

Bụt nói kinh này xong. Các vị khất sĩ nghe Bụt giảng hoan hỷ phụng hành.

Kinh Quán Niệm Hơi Thở II

(Anapanasati Sutta, M.118. Tham khảo các kinh 815,803 và 810 của bộ Tạp A Hàm, 99 Tạng Kinh Đại Chánh)

Tôi nghe như sau:

Hồi đó, Bụt còn ở tại nước Xá Vệ, cư trú trong vườn Kỳ Thọ với nhiều vị đại đệ tử nổi tiếng như Xá Lợi Phất, Mục Kiền Liên, Ca Diếp, Ca Chiên Diên, Câu Thi La, A Nậu Lâu Đà, Ưu Bà Đa, A Nan Đà, v.v... Trong cọng đồng các vị khất sĩ, những vị trưởng thượng lo chăm sóc dạy dỗ các vị khất sĩ tân học, có vị chăm dạy mười người, có vị hai mươi người, có vị ba mươi người, có vị bốn mươi người... Các vị khất sĩ tân học được chăm sóc và dạy dỗ như thế dần dần thực hiện được nhiều tiến bộ...

Bây giờ đây, đã đến ngày trăng tròn tháng tư và Bụt đang ngồi ngoài trời với các vị khất sĩ. Người đưa mắt lặng lẽ quán sát đại chúng một hồi rồi lên tiếng:

"Quý vị khất sĩ! Tăng đoàn chúng ta đây quả là thanh tịnh và có thực chất tu học, không mang tính chất phù phiếm và ba hoa, xứng đáng được cúng dường, xứng đáng được gọi là phước điền, xứng đáng được kính nể.

"Này quý vị, trong đại chúng đây có những vị khất sĩ đã chứng quả La Hán, đã trừ hết mọi phiền não, đã trút bỏ được mọi gánh nặng, đã thành tựu được trí tuệ và giải thoát. Lại có những vị đã cắt được năm sợi dây ràng buộc đầu, chứng được quả Bất Hoàn, sẽ không còn trở lại luân hồi; có những vị đã cắt bỏ được ba sợi dây ràng buộc đầu, chứng quả Nhất Hoàn, hàng phục được phần thô của các phiền não tham, sân và si, và chỉ cần trở lại một lần; có những vị đã cắt bỏ được ba sợi dây ràng buộc đầu, chứng quả Dự Lưu, đang vững chãi đi về quả vị giác ngộ; có vị đang thực tập tứ niệm xứ, có vị đang thực tập tứ chánh cần, có vị đang thực tập tứ như ý túc, có vị đang thực tập ngũ căn, có vị đang thực tập ngũ lực, có vị đang thực tập thất bồ đề phần, có vị đang thực tập bát chánh đạo, có vị đang thực tập từ, có vị đang thực tập bi, có vị đang thực tập hỷ, có vị đang thực tập xả, có vị đang thực tập cửu tưởng quán, có vị đang thực tập vô thường quán. Lại có những vị khác đang thực tập quán niệm hơi thở."

"Quý vị khất sĩ! Phép quán niệm hơi thở, nếu được phát triển và thực tập liên tục, sẽ đem lại những thành quả và lợi lạc lớn, có thể làm thành tựu bốn lĩnh vực quán niệm; bốn lĩnh vực quán niệm nếu được phát triển và thực tập liên tục, sẽ làm thành tựu bảy yếu tố giác ngộ; bảy yếu tố giác ngộ nếu được phát triển và thực tập liên tục sẽ đưa tới trí tuệ và giải thoát.

"Làm thế nào để phát triển và thực tập liên tục phép quán niệm hơi thở, để phép này mang lại những thành quả và lợi lạc lớn?

"Này đây, quý vị khất sĩ! Người hành giả đi vào rừng hoặc tới một gốc cây, nơi vắng vẻ, ngồi xuống trong tư thế hoa sen, giữ thân cho

thẳng và đặt vững chánh niệm trước mặt mình. Thở vào, người ấy biết rằng mình thở vào; thở ra, người ấy biết rằng mình thở ra.

1. Thở vào một hơi dài, người ấy biết: Ta đang thở vào một hơi dài. Thở ra một hơi dài, người ấy biết: Ta đang thở ra một hơi dài.

2. Thở vào một hơi ngắn, người ấy biết: Ta đang thở vào một hơi ngắn. Thở ra một hơi ngắn, người ấy biết: Ta đang thở ra một hơi ngắn.

3. Ta đang thở vào và có ý thức về toàn thân ta. Ta đang thở ra và có ý thức về toàn thân ta. Người ấy thực tập như thế.

4. Ta đang thở vào và làm cho toàn thân an tịnh. Ta đang thở ra và làm cho toàn thân an tịnh. Người ấy thực tập như thế.

5. Ta đang thở vào và cảm thấy mừng vui. Ta đang thở ra và cảm thấy mừng vui. Người ấy thực tập như thế.

6. Ta đang thở vào và cảm thấy an lạc. Ta đang thở ra và cảm thấy an lạc. Người ấy thực tập như thế.

7. Ta đang thở vào và có ý thức về những hoạt động tâm ý trong ta. Ta đang thở ra và có ý thức về những hoạt động tâm ý trong ta. Người ấy thực tập như thế.

8. Ta đang thở vào và làm cho những hoạt động tâm ý trong ta được an tịnh. Ta đang thở ra và làm cho những hoạt động tâm ý trong ta được an tịnh. Người ấy thực tập như thế.

9. Ta đang thở vào và có ý thức về tâm ý ta. Ta đang thở ra và có ý thức về tâm ý ta. Người ấy thực tập như thế.

10. Ta đang thở vào và làm cho tâm ý ta hoan lạc. Ta đang thở ra và làm cho tâm ý ta hoan lạc. Người ấy thực tập như thế.

11. Ta đang thở vào và thu nhiếp tâm ý ta vào định. Ta đang thở ra và thu nhiếp tâm ý ta vào định. Người ấy thực tập như thế.

12. Ta đang thở vào và cởi mở cho tâm ý ta được giải thoát tự do. Ta đang thở ra và cởi mở cho tâm ý ta được giải thoát tự do. Người ấy thực tập như thế.

13. Ta đang thở vào và quán chiếu tính vô thường của vạn pháp. Ta đang thở ra và quán chiếu tính vô thường của vạn pháp. Người ấy thực tập như thế.

14. Ta đang thở vào và quán chiếu về tính không đáng tham cầu và vướng mắc của vạn pháp. Ta đang thở ra và quán chiếu về tính không đáng tham cầu và vướng mắc của vạn pháp. Người ấy thực tập như thế.

15. Ta đang thở vào và quán chiếu về bản chất không sinh diệt của vạn pháp. Ta đang thở ra và quán chiếu về bản chất không sinh diệt của vạn pháp. Người ấy thực tập như thế.

16. Ta đang thở vào và quán chiếu về sự buông bỏ. Ta đang thở ra và quán chiếu về sự buông bỏ. Người ấy thực tập như thế.

Phép quán niệm hơi thở, theo những chỉ dẫn trên, nếu được phát triển và thực tập liên tục, sẽ đem đến những thành quả và lợi lạc lớn.

Phát triển và thực tập liên tục như thế nào để phép quán niệm hơi thở có thể thành tựu được bốn lĩnh vực quán niệm?

Khi hành giả thở vào hoặc thở ra một hơi dài hay một hơi ngắn mà có ý thức về hơi thở và về toàn thân mình, hoặc có ý thức là đang làm cho toàn thân mình an tịnh, thì khi ấy hành giả đang an trú trong phép quán thân trong thân, tinh tiến, tỉnh thức, biết rõ tình trạng, vượt khỏi mọi tham đắm cũng như mọi chán ghét đối với cuộc đời. Hơi thở vào và hơi thở ra có ý thức ở đây thuộc lĩnh vực quán niệm thứ nhất là thân thể.

Khi hành giả thở vào hoặc thở ra mà có ý thức về sự vui thích hoặc về sự an lạc, về những hoạt động của tâm ý, hoặc để làm cho những hoạt động của tâm ý an tịnh thì khi ấy hành giả đang an trú trong phép quán cảm thọ trong cảm thọ, tinh tiến, tỉnh thức, biết rõ tình trạng,

vượt khỏi mọi tham đắm cũng như mọi chán ghét đối với cuộc đời. Những cảm thọ được chứng nghiệm trong hơi thở có ý thức ấy thuộc lĩnh vực quán niệm thứ hai là cảm thọ.

Khi hành giả thở vào hoặc thở ra mà có ý thức về tâm ý, làm cho tâm ý an tịnh, thu nhiếp tâm ý vào định hoặc cởi mở cho tâm ý được giải thoát tự do, thì khi ấy hành giả đang an trú trong pháp quán niệm tâm ý trong tâm ý, tinh tiến, tỉnh thức, biết rõ tình trạng, vượt khỏi mọi tham đắm cũng như mọi chán ghét đối với cuộc đời. Không quán niệm về hơi thở thì sẽ không phát triển được chánh niệm và sự hiểu biết.

Khi hành giả thở vào hoặc thở ra mà quán chiếu về tính cách vô thường hoặc về tính cách không đáng tham cầu và vướng mắc của vạn pháp, về bản chất không sinh diệt và về sự buông bỏ, thì khi ấy hành giả đang an trú trong pháp quán niệm đối tượng tâm ý trong đối tượng tâm ý, tinh tiến, tỉnh thức, biết rõ tình trạng, vượt khỏi mọi tham đắm cũng như mọi chán ghét đối với cuộc đời.

Phép quán niệm hơi thở nếu được phát triển và thực tập liên tục, sẽ đưa bốn lĩnh vực quán niệm đến chỗ thành tựu viên mãn.

Nhưng nếu được phát triển và thực tập liên tục, bốn lĩnh vực quán niệm sẽ đưa bảy yếu tố giác ngộ đến chỗ thành tựu viên mãn. Bằng cách nào?

Khi hành giả an trú trong phép quán thân trong thân, quán cảm thọ trong cảm thọ, quán tâm ý trong tâm ý, quán đối tượng tâm ý trong đối tượng tâm ý, tinh tiến, tỉnh thức, biết rõ tình trạng, vượt khỏi mọi tham đắm cũng như mọi chán ghét đối với cuộc đời, thì lúc ấy chánh niệm của hành giả được duy trì vững chãi và bền bỉ; và hành giả đạt được yếu tố giác ngộ thứ nhất là niệm. Yếu tố này sẽ tiến dần đến sự thành tựu viên mãn.

Khi hành giả an trú trong chánh niệm để quán chiếu và quyết trạch về các pháp, đối tượng của tâm ý, thì yếu tố giác ngộ thứ hai được sinh

khởi và phát triển, đó là yếu tố trạch pháp. Yếu tố này sẽ tiến dần đến sự thành tựu viên mãn.

Khi hành giả an trú trong quán chiếu và quyết trạch về các pháp một cách bền bỉ, tinh cần, vững chãi thì yếu tố giác ngộ thứ ba được sinh khởi và phát triển, đó là yếu tố tinh tấn. Yếu tố này sẽ tiến dần đến sự thành tựu viên mãn.

Khi hành giả đã an trú vững chãi và bền bỉ trong sự hành trì tinh tiến thì yếu tố giải thoát thứ tư được sinh khởi và phát triển, đó là yếu tố hỷ lạc xuất thế. Yếu tố này sẽ tiến dần đến sự thành tựu viên mãn.

Khi được an trú trong trạng thái hỷ lạc rồi, hành giả cảm thấy thân và tâm của mình nhẹ nhàng và an tịnh, đó là yếu tố giải thoát thứ năm được sinh khởi và phát triển, đó là yếu tố khinh an. Yếu tố này sẽ tiến dần đến sự thành tựu viên mãn.

Khi thân và tâm mình đã nhẹ nhàng và thanh tịnh, hành giả có thể đi vào định một cách dễ dàng. Lúc đó yếu tố giải thoát thứ sáu được sinh khởi và phát triển. Đó là yếu tố định. Yếu tố này sẽ tiến dần đến sự thành tựu viên mãn.

Khi đã thực sự an trú trong định, hành giả không còn duy trì sự phân biệt và so đo nữa. Khi đó yếu tố giải thoát thứ bảy là buông thả được sinh khởi và phát triển. Đó là yếu tố hành xả. Yếu tố này sẽ tiến dần đến sự thành tựu viên mãn.

Bốn lĩnh vực quán niệm nếu được phát triển và thực tập liên tục sẽ đưa bảy yếu tố giác ngộ đến chỗ thành tựu viên mãn như thế. Nhưng bảy yếu tố giác ngộ, nếu được phát triển và thực tập liên tục, làm thế nào để có thể đưa đến sự thành tựu viên mãn của trí tuệ và giải thoát?

Nếu hành giả tu tập theo bảy yếu tố giác ngộ, một mình tĩnh cư, chuyên quán chiếu về tính cách không sinh diệt của vạn pháp, quán chiếu về sự tự do, thì
sẽ đạt tới khả năng buông bỏ. Đó là do tu tập bảy yếu tố giác ngộ mà thành tựu viên mãn được trí tuệ và giải thoát."

Đó là những điều đức Thế Tôn nói. Đại chúng ai nấy đều tỏ vẻ vui mừng được nghe Người dạy.

Năm Phương Pháp Sống Trong Chánh Niệm (Năm Giới)

Căn bản của sự thực tập ở Làng là quy và giới. Tuy giới luật của người xuất gia có khác giới luật người cư sĩ, nhưng tất cả giới luật và uy nghi điều được phát xuất từ Tam quy và ngũ giới. Thực tập theo năm giới quý báu là ta đã thực sự thực tập tam quy, bởi vì trong năm giới đã có chất liệu của Bụt và của Pháp. Ta không thể thực tập năm giới một cách hoàn hảo được nếu ta không nương tựa vào tăng thân, tham dự pháp đàm về giới, và những buổi tụng giới. Mà nương tựa vào Tăng, tức đã là nương tựa vào Bụt và Pháp rồi. Tiếp nhận năm giới để hành trì, ta đã thấy được con đường ta đi, ta không còn lưỡng lự và sợ hãi nữa. Sự thực tập năm giới bảo vệ ta và gia đình ta, và giúp đặt ta dưới sự che chở và hộ trì của Tam Bảo. Đây là nội dung của năm giới:

Giới Thứ Nhất: Ý thức được những khổ đau do sự sát hại gây ra, con xin học theo hạnh đại bi để bảo vệ sự sống của mọi người và mọi loài. Con nguyện không giết hại sinh mạng, không tán thành sự giết chóc và không để kẻ khác giết hại, dù là trong tâm tưởng hay trong cách sống hàng ngày của con.

Giới Thứ Hai: Ý thức được những khổ đau do lường gạt, trộm cướp và bất công xã hội gây ra, con xin học theo hạnh đại từ để đem niềm vui sống và an lạc cho mọi người và mọi loài, để chia xẻ thì giờ, năng lực và tài vật của con với những kẻ đang thật sự thiếu thốn. Con nguyện không lấy làm tư hữu bất cứ một của cải nào không phải do mình tạo ra. Con nguyện tôn trọng quyền tư hữu của kẻ khác, nhưng cũng nguyện ngăn ngừa kẻ khác không cho họ tích trữ và làm giàu một cách bất lương trên sự đau khổ của con người và của muôn loại.

Giới Thứ Ba: Ý thức được những khổ đau do thói tà dâm gây ra, con xin học theo tinh thần trách nhiệm để giúp bảo vệ tiết hạnh và sự an toàn của mọi người và mọi gia đình trong xã hội. Con nguyện không

ăn nằm với những người không phải là vợ hay chồng của con. Con ý thức được rằng những hành động bất chánh sẽ gây ra những đau khổ cho kẻ khác và cho chính con. Con biết muốn bảo vệ hạnh phúc của mình và của kẻ khác thì phải biết tôn trọng những cam kết của mình và của kẻ khác. Con sẽ làm mọi cách có thể để bảo vệ trẻ em, không cho nạn tà dâm tiếp tục gây nên sự đổ vỡ của các gia đình và của đời sống đôi lứa.

Giới Thứ Tư: Ý thức được những khổ đau do lời nói thiếu chánh niệm gây ra, con xin học theo hạnh ái ngữ và lắng nghe để dâng tặng niềm vui cho người và làm vơi bớt khổ đau của người. Biết rằng lời nói có thể đem lại hạnh phúc hoặc khổ đau cho người, con nguyện chỉ nói những lời có thể gây thêm niềm tự tin, an vui và hy vọng, những lời chân thật có giá trị xây dựng sự hiểu biết và hòa giải. Con nguyện không nói những điều sai với sự thật, không nói những lời gây chia rẽ oi và căm thù. Con nguyện không loan truyền những tin mà con không biết chắc là có thật, không phê bình và lên án những điều con không biết chắc. Con nguyện không nói những điều có thể tạo nên sự bất hòa trong gia đình và đoàn thể, những điều có thể làm tan vỡ gia đình và đoàn thể.

Giới Thứ Năm: Ý thức được những khổ đau do sự sử dụng ma túy và độc tố gây ra, con xin học cách chuyển hóa thân tâm, xây dựng sức khỏe thân thể và tâm hồn bằng cách thực tập chánh niệm trong việc ăn uống và tiêu thụ. Con nguyện chỉ tiêu thụ những gì có thể đem lại an lạc cho thân tâm con, và cho thân tâm gia đình và xã hội con. Con nguyện không uống rượu, không sử dụng các chất ma túy, không ăn uống hoặc tiêu thụ những sản phẩm có độc tố trong đó có một số sản phẩm truyền thanh, truyền hình, sách báo, phim ảnh và chuyện trò. Con biết rằng tàn hoại thân tâm bằng rượu và các độc tố ấy là phản bội tổ tiên, cha mẹ và cũng là phản bội các thế hệ tương lai. Con nguyện chuyển hóa bạo động, căm thù, sợ hãi và buồn giận bằng cách thực tập phép kiêng cữ cho con, cho gia đình con và cho xã hội. Con biết phép kiêng khem này rất thiết yếu để chuyển hóa tự thân, tâm thức cộng đồng và xã hội.